Cinci exerciții dinamice care vă oferă un plus de sănătate, energie și forță personală

O carte cu adevărat rară, clară și concisă, cu exerciții deosebit de eficiente și foarte ușor de învățat. Prezentarea este completă, deoarece cuprinde:

- proceduri de relaxare pregătitoare
- instrucțiuni asupra respirației pe durata exercițiilor
- descrierea detaliată a exercițiilor
- noțiuni fundamentale necesare practicării corecte și înțelegerii sistemului yoga

În acest fel, cartea de față se adresează nu numai cunoscătorilor practicii yoga, ci și începătorilor.

Cele cinci exerciții tibetane răpesc puțin din timpul zilnic, dar pot mări serios rezistența fizică, supletea corpului, ascuțimea minții și capacitățile energetice. Practicarea cu regularitate a acestor exerciții reduce tensiunea din mușchi și stresul, ușurează respirația și digestia, ajută sistemul cardiovascular și permite o relaxare profundă și instalarea unei stări de bine. Cele cinci exerciții tibetane constituie un mijloc eficient nu numai pentru înviorarea simțurilor, ci și pentru crearea și stăpânirea energiei vitale necesare autotransformării.

Christofer S. Kilham a predat lecții de yoga și de sănătate naturistă timp de peste douăzeci de ani, a ținut conferințe și a vorbit în cadrul unor emisiuni la programele de radio și televiziune din toată America.

Editura Teora
PAR EXERCITII DE YOGA TIBETANA
Cod: 644
Lei 16.000

ISBN 973-601-644-7



9 Christopher S. Kilham Exerciții de YOGA tibetană Teora

9 Interzone 9

Christopher S. Kilham

Exerciții de YOGA TIBETANĂ



Teora

Internet: www.teora.ro

7 aug. 2000

Cele cinci exerciții tibetane răpesc puțin din timpul zilnic, dar pot mări serios rezistența fizică, supletea corpului și ascuțimea minții. Chiar și începătorii în yoga pot simți efectul lor eliberator asupra energiei interioare, atât fizice cât și mentale.

Practicarea cu regularitate a acestor exerciții reduce tensiunea din mușchi și stresul, ușurează respirația și digestia, ajută sistemul cardiovascular și permite o relaxare profundă, însoțită de instalarea unei stări de bine. Cele cinci exerciții tibetane constituie un mijloc eficient nu numai pentru înviorarea simțurilor, ci și pentru crearea și stăpânirea energiei vitale necesare autotransformării.

- exercițiile de relaxare pregătitoare
- instrucțiuni asupra respirației pe durata exercițiilor
- descrierea detaliată a exercițiilor
- noțiunile fundamentale necesare practicării corecte și înțelegerii sistemului yoga

Se adresează nu numai cunoscătorilor practicii yoga, ci și începătorilor doritori să cunoască un set de exerciții cu efect benefic asupra sănătății și minții lor.

COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. **Shiatsu** – Tokujiro Namikoshi
2. **Bioritmuri** – Dan Dumitrescu
3. **Kung Fu – Pelerinul taoist** – Deng Ming-Dao
4. **Întrebări pentru un maestru de Zen** – Taisen Deshimaru
5. **Vindecarea traumelor emoționale prin homeopatie** – Peter Chappell
6. **Vindecare prin energia palmelor** – Michio Kushi și Olivia Oredson
7. **Explorarea visurilor** – Strephon Kaplan-Williams
8. **Autovindecare prin tratamente naturiste** – Aurelian Cîrjeu Gogan
9. **Exercițiii de Yoga tibetană** – Christopher S. Kilham
10. **Puterea secretă a sinelui** – Chuck Norris
11. **Autovindecarea ochilor** – Joanna Rotté și Koji Yamamoto
12. **Programați-vă succesul!** – Jack Black
13. **Ki – energia vitală** – Louise Taylor și Betty Bryant
14. **Reiki tradițional** – Dumitru Hristenco
15. **Îndrăznește să-ți schimbi viața!** – Wendy Grant
16. **Iridologie** – James și Sheelagh Colton
17. **Yoga pentru oameni ocupați** – Miriam Freedman și Janice Hankes
18. **Chi Kung** – James MacRitchie
19. **Stresul teluric** – Jane Thurnell-Read
20. **Dezvăluirea aurei** – Ruth Berger
21. **Vizualizare creativă împreună cu copiii** – Jennifer Day
22. **Secretele încrederii în sine** – Patricia Cleghorn
23. **Reflexologie și terapie prin culoare** – Pauline Wills
24. **Puterea interioară** – Christopher Kilham
25. **Învingeți stresul!** – Dr. Andrew Goliszek
26. **Manual de meditație** – Dr. David Fontana
27. **Chakrele și vindecarea esoterică** – Zachary F. Lansdowne
28. **Terapia prin sunete** – Olivea Dewhurst-Maddock
29. **Ninja de fier** – Ashida Kim
30. **Îmbunătățirea vederii** – Dr. Robert-Michael Kaplan
31. **Shiatsu și stretching** – Toru Namikoshi
32. **Rezolvarea conflictelor** – Wendy Grant
33. **Vindecarea prin culoare** – Ted Andrews
34. **Gândirea pozitivă** – Vera Peiffer
35. **Transformarea minții și trupului prin Tao** – Huai-Chin Nan
36. **Terapia prin polaritate** – Richard Gordon
37. **Născut pentru succes** – Colin Turner
38. **Îndepărtează frica!** – Vera Peiffer
39. **Elemente de Yoga** – Godfrey Devereux
40. **Shaolin Nei Jin Qi Gong – Tehnici de vindecare** – Peter Fenton
41. **Modelarea vieții** – Wendy Grant
42. **Gândirea pozitivă și singurătatea** – Vera Peiffer
43. **Dezvoltarea inteligenței emoționale** – Jeanne Segal
44. **Ce dezvăluie piciorul** – Avi Grinberg
45. **Inițiere în terapia chakrelor** – Deedre Diemer

CHRISTOPHER S. KILHAM

EXERCIȚII DE YOGA TIBETANĂ

Traducere de
Alexandru Ștefănescu Drăgănești

Teora

Titlul original: THE FIVE TIBETANS

Retipărită: iulie 1999

Distribuție

București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27

Teora – Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./Fax: 252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Teora

CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Tehnoredactare: Techno Media
Coperta: Valentin Tănase
Director general: Teodor RĂDUCANU
NOT 3364 PAR EXERCITII DE YOGA TIBETANA
ISBN 973-601-644-7
Printed in Romania

Dedic această carte lui Herakhan Babaji și
celorlalți membri ai grupului dharma.
Îi salut. „Om“.

CUPRINS

MULŢUMIRI

Aş dori să exprim mulţumirile şi aprecierea mea tuturor celor care au participat la cursurile mele de yoga, încă de când am început să predau, cu o menţiune specială pentru Janet Perry, prietena şi eleva mea timp de cincisprezece ani, care a murit de curând, plecând acolo unde pleacă pe rând toţi oamenii. Orice profesor ar trebui să poată avea un elev atât de minunat cum a fost Janet.

Mulţumesc mamei mele, care ameţeşte atunci când mă priveşte făcând primul exerciţiu tibetan – ea a fost aceea care m-a susţinut cu toată tăria încă din primul moment. Mulţumesc lui Roshi Al şi lui Kristin, care au fost alături de mine în pasionantele mele călătorii yoghine. Mulţumesc, de asemenea, lui Sandy, femeia-copil, mereu sălbatică şi neliniştită, care s-a dovedit o prietenă neobosită. Mulţumesc şi lui Steve şi Craig, tovarăşii mei de ascensiuni pe piramidele din Yucatan. Salut pe Bătrânii din Sfatul Tribal. Ştiu ei cine sunt.

Mulţumesc celei mai trăznite fotografe, Janice Fullman, a cărei pricepere de a mă imortaliza pe peliculă mă face să doresc să mă contorsionez ore în şir în nisip. Şi, în cele din urmă, mulţumesc tuturor celor de la „Inner Traditions", în special lui Ehud, Estella şi Leslie, pentru modul în care mi-au susţinut ideile şi metodele yoga şi pentru că mi-au dat ocazia să mă exprim în public pentru a răspândi aceste idei cosmice în lung şi în lat.

Vă iubesc pe toţi.

PREFAȚĂ

Încă de când am descoperit cele „Cinci exerciții tibetane", în 1976, acestea mi-au făcut o impresie deosebită. Acum, prin această carte, pot să vă transmit și dumneavoastră ceea ce știu despre cele „Cinci exerciții tibetane" și să vă prezint și alte metode și concepte de yoga care le completează.

Descoperirea practicii yoga reprezintă pentru mine o minune. Nu cred că aș fi putut iscodi singur, nu m-ar fi ajutat mintea să pun la cale o aventură atât de minunată cum a fost aceea pe care am trăit-o grație practicii yoga și a meditației. Știu la fel de bine că n-aș fi putut găsi altă serie de metode yoga așa de simple și totuși puternice cum sunt cele „Cinci exerciții tibetane".

Modul cel mai potrivit de a-mi arăta recunoștința pentru yoga și pentru tot ceea ce a creat în mine este publicarea acestei cărți. Sper că vă veți bucura de ea și o veți găsi atrăgătoare. Sper să vă incite curiozitatea și să vă facă să doriți să încercați metodele descrise. Vă urez succes deplin. Fiți binecuvântați.



DESPRE CELE CINCI EXERCIȚII TIBETANE

PRIMELE CONTACTE CU CELE „CINCI EXERCIȚII TIBETANE"

În 1976, am fost invitat să stau o vreme și să predau cursuri de sănătate la Institutul de Studii asupra Minții, un centru spiritual din Joshua Tree, California. Institutul, care se întinde pe o suprafață de 250 de hectare în plin deșert, beneficiază de o priveliște rară asupra munților San Gorgonio și San Jacinto și se află doar la un kilometru și ceva distanță de intrarea în parcul „Monumentul Național Joshua Tree", un loc iubit de cățărătorii și căutătorii de aventuri din lumea întreagă. Joshua Tree este un loc de o frumusețe uimitoare, cu o vegetație bogată, cu stânci de forme senzaționale și cu o valoare spirituală deosebită. Este locul unde oamenii vin ca să se refacă și să întinerească, să caute viziuni și să contemple măreția naturii. Este o vecinătate fericită pentru Institutul de Studii asupra Minții.

Acest institut (Institute of Mentalphysics) a fost fondat în anii '30 la Los Angeles, de către un geograf, Edwin Dingle, un om care, datorită unei predestinări extraordinare, a ajuns să trăiască și să studieze timp de nouă luni în Tibet, în anii '20, alături de un mare lama. În acest scurt răstimp, sub îndrumarea acestui lama tibetan, Dingle a învățat o serie de exerciții de respirație și exerciții fizice de yoga tibetană, care au devenit ulterior sâmburele cursului de practică spirituală al Institutului de Studii asupra Minții. Metodele pe care le-a învățat și pe care apoi le-a predat la Los Angeles au devenit foarte cunoscute și apreciate. Ca urmare, Dingle l-a rugat pe faimosul arhitect Frank Lloyd Wright să conceapă și să participe la construirea centrului de studii mentale și retragere spirituală. Zeci de ani după aceea, institutul a constituit o adevărată Mecca spirituală pentru discipoli din lumea întreagă.

La vremea când am venit la institut, erau mult mai puțini studenți decât sunt astăzi, iar în apartamentele centrului locuiau numai câțiva rezidenți. Dintre aceștia, o femeie pe nume Rochelle era o ființă cu o vibrație uimitoare la cei șaptezeci și ceva de ani ai săi, cu o experiență vastă care cuprindea informații

aproape enciclopedice despre o serie de personalităţi spirituale, guru, oameni cu puteri psihice, înţelepţi, adepţi, vizionari, avatari, sfinţi, bărbaţi şi femei care se cred sfinţi şi sfinte. Un amalgam desăvârşit de curiozitate, inteligenţă, atitudine pozitivă şi scepticism, dublat de un apetit pentru cele mai diverse experienţe. Rochelle a urmat toate căile spirituale care se iveau, ajungând să afle toate mantrele secrete şi cunoştinţele pe care acestea le presupuneau.

Văzând că sunt un practicant de yoga serios, Rochelle mi-a dat un exemplar al unei cărţi mici, dar interesante, numită *Cele cinci ritualuri ale întineririi*, al cărei autor era un anume Peter Kelder şi care fusese publicată pentru prima oară în 1939. Cartea prezenta povestea pasionantă a întâlnirii dintre Kelder şi un fost ofiţer englez în rezervă, care învăţase exerciţiile de la nişte lama tibetani dintr-o mănăstire din Himalaia. Conform afirmaţiilor făcute în carte, cele cinci ritualuri de întinerire aveau puterea să întărească trupul, să-i dezvolte energia, să regenereze trupul şi mintea şi să oprească procesul de îmbătrânire.

Cum practicam yoga de aproape şase ani, eram familiarizat deja cu un mare număr de metode. Intrigat de calităţile atribuite de Kelder exerciţiilor, am început să includ în practica mea zilnică de yoga şi cele cinci ritualuri de întinerire. Mi-a plăcut în mod deosebit modul în care fuseseră descoperite, povestea romantică a iniţierii făcute unui număr restrâns de europeni de către un om care le-a învăţat în Himalaia, şi chiar ilustraţiile din carte. Ca formă, ele păreau asemănătoare exerciţiilor yoga pe care le cunoşteam deja, dar, în acelaşi timp, erau diferite şi nu se suprapuneau peste cele pe care le practicam în mod obişnuit, în fiecare zi.

Ceea ce mi s-a părut deosebit de interesant era faptul că „Cele cinci ritualuri de întinerire" erau mult mai apropiate de metodele de yoga tibetană predate la Institutul de Studii asupra Minţii decât oricare altă metodă de care aveam ştiinţă. De aceea mi s-a părut foarte plauzibilă ideea că cele cinci ritualuri de întinerire erau mai degrabă *de origine* tibetană, dată fiind descrierea mediului monahal şi a cadrului natural al provenienţei lor. Nu mi-a plăcut niciodată denumirea de „Cinci ritualuri de întinerire"; ea îmi aducea aminte de Charles Atlas şi de lumea comics-urilor de la început de secol. Aşa că le-am numit cele „Cinci exerciţii tibetane".

După ce le-am practicat timp de doi ani, m-am convins, în cele din urmă, că sunt cu adevărat extraordinare. În ciuda faptului că ocupau doar câteva minute în cadrul programului meu zilnic de yoga, care durează câteva ore, m-am simţit mai în vigoare datorită lor. În ceea ce priveşte efectul de „fântână a tinereţii", atât de lăudat de Kelder, este nevoie de mai mult timp pentru ca să ne convingem de el. Când am să ajung la optzeci de ani, am să scriu o urmare la această carte şi am să vă comunic şi dumneavoastră concluzile mele. Dar, în orice caz, exerciţiile măresc în mod vizibil puterea, energia şi acuitatea mintală. Ele

deschid sistemul energetic minte-trup şi se pare că echilibrează energiile într-un fel neîntâlnit la nici o altă metodă sau set de exerciţii yoga.

În 1978, am început să predau cele „Cinci exerciţii tibetane" studenţilor de la toate clasele mele. De atunci, am transmis direct experienţa mea la cel puţin câteva sute de persoane, dacă nu chiar la peste o mie, sub numele „Seria întineririi". În 1985, am inclus aceste exerciţii în cartea mea despre terapia şi alimentaţia yoga, *Ocupă-te de sănătatea ta*. Cele cinci exerciţii tibetane au apărut apoi şi în cartea *Puterea interioară: Secrete din Tibet şi Orient* (1988). În volumul de faţă, veţi găsi o abordare accesibilă a unei practici individuale yoga, având la bază cele cinci exerciţii tibetane. Informaţiile despre sistemul energetic uman, chakre şi meditaţia kundalini vă vor oferi o imagine de ansamblu, strict necesară practicării exerciţiilor.

Originea tibetană a celor cinci exerciţii este o problemă pe care nu cred că o vom putea lămuri vreodată. S-ar putea să provină de undeva din Nepal sau din nordul Indiei. Să fiu sincer, nu ştiu sigur şi nici nu mă interesează prea mult. Se crede că erau practicate de nişte lama din Tibet; mai mult nu ştiu. Ştiu însă foarte bine că denumirea de „Cinci exerciţii tibetane" a prins, dovedindu-se mult mai potrivită decât „Cele cinci ritualuri de întinerire". În ultima vreme am văzut şi alte cărţi, publicate în limbile germană şi franceză, care denumesc exerciţiile tot „Cinci exerciţii tibetane". Se pronunţă mai uşor decât „Cele cinci exerciţii din Kathmandu" sau „Cele cinci exerciţii din Uttar Pradesh".

Părerea mea rămâne că ele sunt de origine tibetană. Ediţia de faţă, totuşi, nu este limitată numai la exerciţiile tibetane. Ideea care a stat la baza cărţii este că aceste exerciţii constituie o rutină yoga simplificată, care prezintă o valoare potenţială uriaşă pentru aceia care vor dedica zece minute în fiecare dimineaţă practicării lor.

O MODIFICARE

Trebuie să subliniez că, imediat ce am început să practic exerciţiile tibetane, le-am modificat substanţial într-un anumit sens. Aşa cum erau prezentate în cartea lui Peter Kelder, exerciţiile nu menţionau nici o formă de respiraţie. Am considerat că acest lucru constituie sau o eroare sau o omisiune intenţionată. În cadrul studiului meu aprofundat asupra metodelor yoga, nu am întâlnit tehnici care să se refere la mişcări şi care să nu cuprindă şi respiraţia ritmică. Toate practicile de respiraţie yoga indiene, tibetane şi chineze pe care le-am învăţat asociază mişcarea cu respiraţia. Respiraţia este un factor esenţial în practica yoga. Mi-am dat seama că lipsa din cartea lui Kelder a oricărei informaţii privind respiraţia ar putea fi consecinţa regulii, respectate adesea de către ocultiştii şi practicanţii disciplinelor spirituale de la începutul secolului, conform căreia trebuie împărtăşite novicilor numai adevăruri parţiale. Această atitudine se

observă în toate scrierile cu temă teozofică din acele timpuri, ca și în lucrările lui Alice Bailey sau ale altor scriitori ocultiști din perioada respectivă. Această atitudine se păstrează și în epoca noastră în anumită măsură.

Justificarea o găsim în ideea că oamenii care nu beneficiază de instruire sub îndrumarea personală a unui guru sau a unui maestru pot să-și facă singuri rău. Mai mult, se crede că ei pot sfărâma porțile aurite ale cercurilor de practicanți inițiați, ca apoi să plece – oricând au chef – după ce și-au însușit tehnici autentice, fără să mai respecte legământul care unește majoritatea învățăceilor de guru sau de alți maeștri auto-proclamați. Ca urmare, continuă raționamentul, oferiți publicului larg doar atâta informație despre metodele yoga cât să producă un oarecare efect, dar nu dezvăluiți anumite aspecte esențiale, pe care le veți păstra doar pentru aceia dispuși să-și ofere viața și sufletul unui guru. Eu personal consider această idee ca fiind în cel mai bun caz derutantă, iar în cel mai rău caz de-a dreptul reprobabilă și absurdă.

Cred că atunci când o metodă este eficientă și utilă, orice învățător adevărat are datoria și obligația să transmită integral metoda celor care sunt interesați să o practice. O asemenea cunoaștere a metodei nu trebuie ascunsă, trunchiată sau oferită ca o porție lunară numai învățăceilor care „au dat dovadă că merită". Mai mult, eu nu consider periculos să transmiți nici chiar cele mai puternice metode yoga unei alte persoane, deoarece acestea trebuie practicate intensiv pe o perioadă lungă de timp până să aibă un efect profund sau permanent. Chiar și acei oameni care sunt cu adevărat sinceri întâmpină dificultăți atunci când trebuie să mențină o practică yoga de durată. Aceia care nu sunt sinceri sau care învață metode yoga doar ca să dețină puteri destinate abuzurilor se arată repede dezamăgiți și renunță. De obicei, continuă numai cei care au probleme serioase de sănătate. În acest fel are loc un proces de selecție naturală care este esențial în practica yoga. Ca urmare, dezvăluiți totul oamenilor, transmiteți-le metodele în întregime și nu ascundeți nimic. Cei care vor practica în mod constant și cu grijă, o perioadă lungă de timp, se vor alege cu mari beneficii. Cei care nu vor practica se vor duce spre alte lucruri care să le trezească interesul și să le ocupe timpul.

Pentru a compensa tot ceea ce a fost eroare sau omisiune intenționată, am adăugat cu multă grijă la exercițiile tibetane și respirația ritmică, pentru a le conferi întregul lor potențial. Mă bucură să văd că și alți autori, care au promovat aceste exerciții în cărțile lor, au urmat aceeași cale și au introdus exercițiile de respirație pe care le-am prescris și eu. Bazându-mă pe experiența a douăzeci de ani de practică și instruire, am toate motivele să cred că aceste exerciții sunt cu mult mai eficiente dacă se fac împreună cu respirația ritmică.

URMÂND TRADIȚIA YOGHINĂ

Vastele sisteme ale metodelor yoga, create inițial în India și în zonele nordice ale Nepalului și Tibetului, au o vechime de mii de ani. De-a lungul timpului, yoga s-a răspândit în lumea întreagă. Acum există clase de yoga peste tot. Practicarea căii yoga implică automat exerciții fizice, respirație ritmică și meditație. Pornind de la aceste trei categorii de activitate, s-au format mii de metode concrete de dobândire a unei sănătăți radioase, a unei minți clare și strălucitoare și a unei împliniri spirituale depline. Între toate aceste sisteme yoga există asemănări, dar și deosebiri fundamentale. Yoga pe care o practic eu, de exemplu, reprezintă o sinteză a metodelor derivate din tradițiile yoga Kundalini, tibetane și chineze. Felul meu de a practica este intens și aerobic și implică multă respirație în forță. Aceasta corespunde întrucâtva temperamentului meu aprins. Hatha yoga tradițională, dimpotrivă, se adresează celor care sunt mai degrabă atrași de o practică mai blândă, care îmbunătățește starea generală a sănătății și care conferă o scădere a stresului. Sistemele yoga au, fiecare, virtuțile lor proprii.

Ca orice altă practică, yoga nu este statică. Ea evoluează și se schimbă odată cu trecerea timpului, în funcție de persoanele care o practică sau o transmit celorlalți. Oricine trece de cunoașterea didactică a unei metode yoga va adăuga acesteia ceva din personalitatea sa. Doi învățători pot preda aceeași metodă, dar, inevitabil, la unul dintre ei aceasta va părea mai plină de viață, mai dinamică și mai amplă. Practica yoga are un caracter strict experimental și, din această cauză, ea nu poate fi separată de persoana care o practică sau de cea care o predă.

În decursul mileniilor, yoga a evoluat, adepții săi au descoperit metode care au un efect benefic asupra sănătății, uneori mai puternic, alteori mai slab. Există scripturi și texte yoga extraordinare, care descriu aceste metode. În cercetările mele, am găsit multe lucruri utile în cele patru texte tradiționale yoga: *Siva Samhita, Goraksa Sataka, Hatha Yoga Pradipika* și *Yoga Tibetană și Doctrinele Secrete* așa cum a fost ea tradusă de lama Kazi Dawa Samdup. În ciuda faptului că limba în care sunt scrise aceste texte este întrucâtva dificilă și cu toate că scripturile sunt pline de trimiteri la alte texte religioase și literare, de descrieri de ceremonii și de iconografii care nu au în esență nimic în comun cu metodele descrise, ele constituie surse valoroase de informare pentru un practicant serios de yoga. Multe dintre ideile exprimate aici au fost extrase din paginile acestor cărți sacre. Eu însumi am practicat și am învățat și pe alții, cel puțin vreme de câțiva ani, fiecare dintre metodele sau recomandările făcute în această carte. Altfel nici nu aș fi putut garanta eficiența lor.

Yoga nu numai că oferă forță și iluminare, dar este și o experiență plăcută. Practica yoga învigorează simțurile și îmbunătățește modul în care apreciați în-

treaga dumneavoastră viață. Vă îmbogățește dacă vă lăsați condus de ea. Poate deveni amuzantă și entuziasmantă. Face ca mâncarea să aibă un gust mai bun. Face ca activitatea sexuală să fie mai plăcută. Face ca respirația să devină o adevărată plăcere. Yoga conferă și un simț al umorului. Nu puteți practica zi de zi yoga, construindu-vă o minte clară fără să fiți izbiți de condiția hazlie, care atinge aproape o notă de umor absurd, în care ne găsim cu toții. Suntem legați cu lanțuri de roata karmei noastre (pe care Jack Kerouac o numește „roata cărnii"), care se tot învârte în propriile noastre lumi iluzorii, ne străduim să aruncăm o privire spre realitate și să ajungem la pacea eternă. Uneori este amuzant, și înnebunitor de dificil în același timp, alteori este de-a dreptul trist. Dar acesta este singurul joc care ni s-a pus la dispoziție și nimeni nu îi supraviețuiește.

Yoga vă ajută să acceptați provocările vieții. Vă ajută să nu vă lăsați îngenuncheat de situațiile grele. Vă toarnă foc în trup și în minte și vă face să deveniți echilibrat și înțelept. Merită să practicați yoga. În acest volum vi se oferă mijloacele necesare întăririi trupului, îmbunătățirii stării de sănătate, creșterii energiei, perfecționării puterii de concentrare, pentru a simți cu adevărat puterea absolută și pacea meditației profunde. Nu trebuie să vă supuneți unor condiții dure, ascetice, și nici să străbateți asprul podiș al Himalaiei pentru a ajunge la aceste învățături. Ele vă stau la dispoziție fără nici o reținere, așa cum trebuie să fie orice învățătură cu adevărat valoroasă.



ENERGIE, TRUP ȘI MINTE

Oamenii sunt niște ființe încarnate, adică ființe care trăiesc în trupuri. Nu suntem numai trupuri, dar nici nu putem să ne separăm de ele, cât timp trăim această viață. S-ar putea să existe și o altă viață, lipsită de trup, pe care o vom întâlni după ce părăsim aceast „înveliș" trecător, dar este sigur că o ființă umană este constituită din carne; acesta reprezintă lucrul cel mai simplu și fundamental despre viață.

Dintr-un anumit motiv nebunesc, foarte mulți oameni nu pot înțelege această idee simplă a stării de existență carnală. Sau poate tocmai pentru că nu găsesc nici o posibilitate de a scăpa din limitele acestui trup, ei aleg calea negării totale. Cei care cred în „spirit" susțin cu tărie că trupul nu prezintă importanță. Ei distrag atenția de la importanța trupului, pe care îl consideră uneori ca o piedică în calea unor preocupări elevate, și își concentrează atenția asupra evoluției spiritului pornind de la preocuparea pentru mental. Cu toate acestea, întreaga lor activitate se desfășoară în timp ce sălășluiesc în acest trup. Oare ce ar putea percepe atunci când nu ar mai dispune de el? S-ar putea să existe câteva miliarde de spirite fără trupuri care așteaptă cu nerăbdare unul, stând la coadă undeva, la una dintre „brutăriile" din cosmos, așteptând să le vină și lor rândul la „pâine".

Pe de altă parte, există cealaltă opinie, a reducționiștilor, a celor care declară că nu suntem *decât* trupuri, adică nimic altceva decât o alcătuire inteligentă din sânge, piele, oase și păr. Aceștia nu dau nici o importanță conștiinței, deoarece ea nu poate fi analizată cu ajutorul microscopului. Cu toate acestea, o mulțime de lucruri importante – idei, emoții, dragoste și înțelepciune – nu pot fi analizate cu ajutorul microscopului. Să tragem deci concluzia că ele nu există? Bineînțeles că nu. Cine suntem noi să afirmăm că numai ceea ce poate fi diagnosticat prin mjloace inventate de om ne spune ce există cu adevărat și ce nu? Acesta nu este un mod rațional de a gândi.

La jumătatea drumului între aceste două extreme prostești se află faptul concret că suntem în același timp și trup și suflet, perfect îmbinate și insepara-

bile. Pe baza acestei idei a înţelegerii simple a realităţii concrete putem să începem să studiem sistemul energetic uman, care constituie substratul energetic al trupului şi al minţii umane. El este un sistem în cadrul unui alt sistem şi nu are un caracter fizic, cu toate că fiecare element al său este la fel de real cum sunt organele, membrele şi feţele noastre. Sistemul energetic uman se aseamănă în structura şi funcţionarea sa cu sistemul nervos, care trece prin întregul nostru corp, având trasee principale şi secundare. Aglomerările importante ale nervilor sunt denumite plexuri. Echivalentul acestora în sistemul energetic uman îl constituie chakrele, centrele de putere concentrată. Sistemul nervos transportă miliarde de impulsuri pentru a asigura funcţionarea normală a trupului, sistemul energetic uman constituie elementul de legătură dintre sursa universală a întregii inteligenţe şi trupul omenesc. Spre deosebire de sistemul nervos, sistemul energetic uman se extinde dincolo de limitele fizice ale trupului. Aura, învelişul energetic care cuprinde tot trupul şi care poate fi văzut de anumiţi oameni, constituie şi ea o parte a acestui sistem.

Sistemul energetic uman este un păienjeniş de energii care trec prin tot trupul. El constituie sistemul care dă putere trupului şi învigorează mintea, oferind fundaţia energetică pe care se ridică toată construcţia trupească. El este reţeaua prin care se realizează toată circulaţia energiei vitale.

Recunosc deschis că multor oameni aceste afirmaţii li se vor părea de-a dreptul fanteziste. Dacă există un sistem al energiilor umane, atunci de ce nu îl percepe orice om? Adevărul este că noi beneficiem în permanenţă de rezultatele sistemului energetic uman, dar modul lui de acţiune este atât de integrat în fiecare aspect al vieţii noastre de zi cu zi, încât acest sistem energetic uman trece adesea neobservat. Acest lucru este tipic pentru mai multe aspecte ale fiinţei noastre. De exemplu, majoritatea oamenilor nu au idee despre funcţionarea splinei sau a glandelor hipotalamice. Cu toate acestea, respectivele părţi ale corpului muncesc conştiincios în permanenţă, asigurând imunitatea organismului sau integrând o serie de mecanisme periferice autonome. De obicei, noi nu observăm decât simptomele care se manifestă atunci când o anumită parte a trupului este afectată.

Cu toate că sistemul energetic uman lucrează în permanenţă, menţinându-ne în legătură cu sursa vieţii şi a inteligenţei, atunci când dorim să fim cu adevărat conştienţi de funcţionarea lui va trebui, ca să spunem aşa, să-i ridicăm tensiunea. Aici ajungem la rolul exerciţiilor yoga, tai chi sau al altor forme de meditaţie. Prin practicarea acestor discipline de tip minte-trup, sistemul energetic uman începe să dirijeze un flux puternic de energie vitală prin corp, a cărui curgere ajungem s-o simţim cu uşurinţă. Cu vremea, circulaţia de energie prin corp şi capacitatea de a simţi acest fenomen se pot dezvolta în aşa măsură încât

sistemul energetic uman va fi perceput cu uşurinţă. El devine ceva palpabil, audibil şi vizibil.

Aş vrea să vă prezint câteva dintre primele experienţe legate de propriul meu sistem energetic. În vara anului 1971, eram un învăţăcel de yoga, neştiutor dar dornic de a practica; adunasem toate cărţile de yoga şi de meditaţie pe care le găsisem, practicasem posturi yoga şi meditam cam de două ori pe zi. Înainte de culcare, în fiecare seară, practicam yoga nad, o metodă care este prezentată detaliat în capitolul despre meditaţie, din această carte (cap. 9). Yoga nad se ocupă de ascultarea curentului sonor, un curent de energie care trece prin tot trupul şi care se poate de obicei auzi în acea parte a capului de lângă urechea dreaptă. Exerciţiul meu era acelaşi în fiecare seară. Mă băgam în pat, stăteam culcat pe spate, cu trupul foarte drept, şi ascultam cu atenţie acest sunet. După aproximativ o jumătate de oră, mă întorceam pe o parte şi adormeam.

Într-o noapte, însă, m-am băgat ca de obicei în pat şi am început să ascult circulaţia sunetelor. La început, totul părea obişnuit şi normal. Dar, după o vreme, sunetul a început să se audă tot mai tare, ca o orchestră simfonică în mijlocul naturii, care de la distanţă se aude ca şi cum ar cânta un singur instrument foarte încet, dar, pe măsură ce te apropii, sunetul se intensifică şi încep să se distingă diferitele instrumente din componenţă. În loc să aud un sunet slab, ca un bâzâit, auzeam zeci şi zeci de sunete, iar fiecare în parte devenea tot mai clar şi mai puternic. Pe măsură ce volumul şi claritatea sunetelor creştea, am început să disting un sunet vag prin tot trupul, de parcă toate moleculele mele se treziseră dintr-un somn profund şi începuseră să danseze. Pe măsură ce acest sunet creştea, se amplifica şi senzaţia de vibraţie a întregului trup.

După câteva minute de creştere constantă a sunetelor şi a senzaţiilor, se ajunsese la un nivel îngrijorător. Curentul de sunete mă cuprinsese din creştet până la tălpi, ajungând atât de puternic încât aveam senzaţia că trecea un tren prin camera mea. Senzaţiile care îmi străbăteau trupul evoluaseră de la un zumzăit slab la senzaţia unei vibraţii intense, fiecare celulă ajunsese la un nivel de agitaţie energetică maximă. Prin centrul şirei spinării începu să curgă un flux puternic. Mi se părea că eram un tub prin care trecea un torent de energie. Sunetele şi senzaţiile intense erau însoţite de vederea unor culori vii care treceau parcă prin tot corpul. Eram străbătut de explozii strălucitoare de auriu, de galben, de roşu, de albastru, de purpuriu şi de argintiu, care mă pătrundeau şi pe care le puteam vedea cu ochii minţii. Era ca o fantastică festivitate chinezească de Anul Nou, care se desfăşura în interiorul meu şi care era însoţită şi de un spectacol cu focuri de artificii.

După câteva minute de euforie care au trecut meteoric, sunetele, senzaţiile, luminile şi culorile au început să slăbească. Simţeam că trăiesc cu adevărat, parcă pluteam şi eram în extaz.

Cam atât am dorit să vă spun despre sistemul energetic uman, despre prima mea întâlnire cu energia kundalini, care se manifestă în interiorul nostru, și despre prima experiență în care am reușit să acced la această energie prin practica yoga. Trebuie să mai adaug că evenimentul nu s-a petrecut sub influența vreunui drog și că nu am făcut uz de substanțe care pot altera mentalul, mult timp înainte de a face experimentul. Totul a fost rezultatul practicării conștiincioase a tehnicii yoga.

Această relatare nu are scopul să vă impresioneze, ci să vă facă să înțelegeți că atunci când afirm că puteți să deveniți conștienți de propriul dumneavoastră sistem energetic în mod concret, palpabil, audibil și vizibil, nu mă refer la trăiri delicate și greu de perceput. Sistemul energetic uman reprezintă o graniță a unei dimensiuni incalculabile. El este un peisaj plin de forțe elementare, de sunete și de lumini. Este locul preferat al misticilor și al yoghinilor. Călătoria prin acest peisaj este pasionantă, dar și înspăimântătoare uneori. Prin practica yoga puteți nu numai să trăiți experiențe extraordinare, care altfel nu sunt realizabile decât prin utilizarea unor droguri psihedelice puternice, dar puteți învăța să vă controlați într-o oarecare măsură fluxul de energie care vă străbate. Este o strădanie care merită urmată.

Gândiți-vă câte lucruri vi se par de nerealizat dacă nu vă ocupați puțin de ele. De exemplu, un om care nu face antrenament de jogging nu va putea niciodată să alerge pe o distanță de o milă. Făcând însă exerciții zilnice, după o vreme, aceeași persoană se va trezi că poate să parcurgă ușor distanțe de cinci ori mai mari. Ceea ce părea de nerealizat, se poate realiza prin exercițiu permanent. La fel se petrec lucrurile și în cazul descifrării unei partituri la prima vedere. La început, foaia cu note muzicale vă pare o înșiruire de simboluri bizare. Dar, pe măsură ce vă obișnuiți cu aceste simboluri, puteți ajunge să „auziți" muzica notată pe acea pagină. Sau să luăm exemplul meditației. La început, meditația poate fi o experiență nesatisfăcătoare, în timpul căreia mintea pare plină de albine bâzâitoare. Cunoașterea este o fantezie de care îți vine să râzi. Dar, cu vremea, puteți învăța să vă calmați procesul gândirii și meditația devine o cale prin care vă puteți cufunda în ochiul de apă curat și transparent al minții pure. Trebuie însă să exersați.

Sistemul energetic uman acționează în două direcții principale. Pe de o parte, el este sistemul prin care energia vitală și inteligența ne însuflețesc și ne susțin. Pe de altă parte, el constituie o cale deschisă spre imensele dimensiuni ale energiei și inteligenței, care merge dincolo de necesitățile noastre trupești și de înțelegerea prin intelect, un fel de autostradă către infinit. Vă puteți juca în interiorul sistemului energetic uman, familiarizându-vă cu el până când veți ajunge să vă orientați mintea și simțurile după curentul energetic care le străbate. Cu vremea,veți putea să și urmați curentul, până curge în afara sistemului minte-trup. Obișnuiesc să numesc această acțiune „surfing peste curent". Dar, indiferent ce nume îi dați, ea reprezintă ținta călătoriei înțelepților, a yoghinilor și a misticilor, de când e lumea și pământul.

Dacă vă veți limita să citiți și să discutați despre sistemul energetic uman, acesta nu va fi decât o noțiune abstractă și efemeră. Prin practicarea metodelor descrise în această carte, sistemul energetic uman poate să devină și pentru dumneavoastră o realitate, o experiență proprie. Apoi veți putea să explorați dimensiunile forței vitale inteligente care vă străbate.



CHAKRELE

Aşa cum am spus în capitolul precedent, sistemul energetic uman conţine în structura sa „chakrele", vârtejuri de energie concentrată. În toată entitatea minte-trup se remarcă numeroase puncte distincte unde există concentrări de energie; unele dintre ele sunt şi puncte de acupunctură. Cele şapte chakre reprezintă însă centre primordiale de energie, un fel de dispecerate majore de distribuire a energiei în sistemul energetic uman. Amplasate de-a lungul şirei spinării, fiecare chakra este în legătură cu un anumit organ, cu o glandă sau cu un plex nervos. De asemenea, fiecare chakra are legătură cu anumite stări de conştiinţă.

Cele şapte chakre funcţionează în interrelaţie, ca şi organele, glandele, nervii şi celelalte sisteme ale corpului. Ca şi aspectele fizice, chakrele pot fi slabe sau puternice, echilibrate sau neechilibrate. La fel cum un masaj poate îndepărta durerea dintr-un muşchi tensionat sau cum un principiu nutritiv potrivit poate stimula o anumită glandă să funcţioneze corect, tot aşa şi chakrele sunt influenţate de metode de control al energiei, cum sunt cele cinci exerciţii tibetane. Scopul practicării celor cinci exerciţii tibetane este de a influenţa chakrele în aşa fel încât ele să poată funcţiona la nivelul maxim de activitate şi în cele mai bune condiţii, în echilibru şi armonie reciprocă. Şi pentru ce, oare, trebuie urmărită funcţionarea optimă a chakrelor? Atunci când sistemul energetic uman funcţionează cum trebuie, corpul şi mintea sunt sănătoase, pline de vitalitate şi echilibrate. Preocuparea pentru chakre nu este o scamatorie cu nuanţe mistice. Funcţionarea chakrelor afectează modul nostru de a fi şi de a ne trăi viaţa.

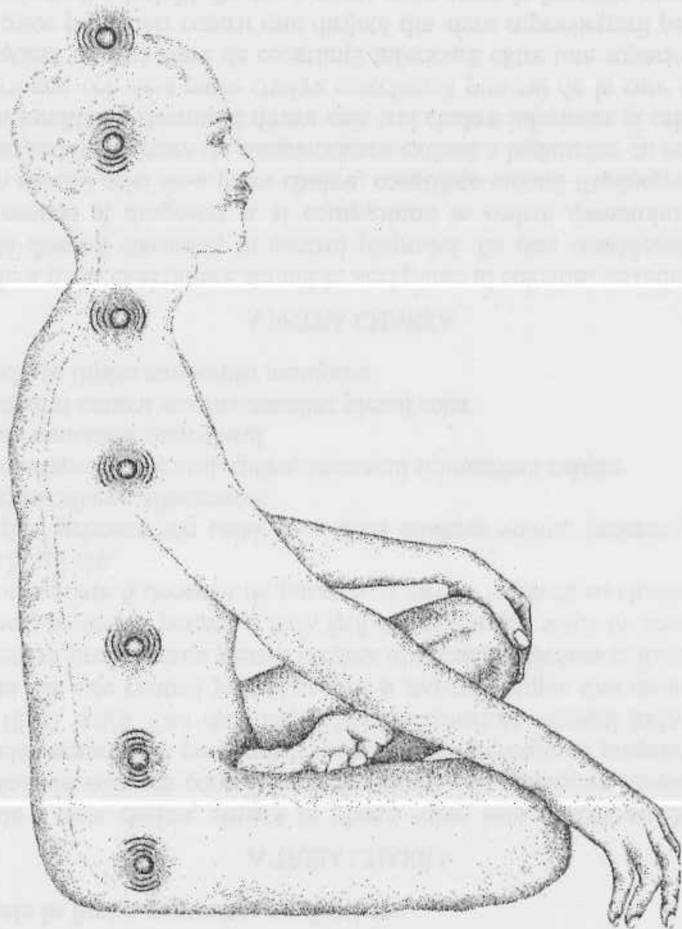
TREI TRASEE ENERGETICE PRIMARE

Cele şapte chakre sunt dispuse de-a lungul coloanei vertebrale şi sunt legate între ele prin trei trasee importante numite *ida, pingala* şi *sushumna.* Cu toate că, de regulă, evit toate denumirile sanscrite, deoarece aproape nimeni nu mai cunoaşte această limbă străveche, pentru cele trei trasee nu

cunosc alte nume, aşa că le-am păstrat pe cele originale. Canalele pornesc de la baza şirei spinării spre vârful capului, ducând cu ele energia de la o chakra la alta. Sushumna, canalul central, reprezintă corespondentul energetic al şirei spinării şi constituie canalul de bază al tuturor traseelor energetice din sistemul energetic uman. Sushumna este calea primordială prin care trece energia, pornind de la baza coloanei vertebrale spre vârful capului. Energia kundalini circulă prin sushumna, iluminând trupul şi mintea. (Energia kundalini va fi discutată în capitolul următor.)

Originile sushumnei şi ale celorlalte canale energetice primare, ida şi pingala, se află la baza coloanei vertebrale, în acelaşi loc unde se află şi prima chakra. Ida urcă pe la stânga canalului central; pingala urcă pe la dreapta lui. Aceste două canale ascendente se intersectează la nivelul fiecărei chakra. Corespondentele lor fizice sunt lanţurile nervilor ganglionari care sunt dispuse de-a lungul coloanei vertebrale. Ida este legată de nara stângă, pingala de cea dreaptă. Ida este considerată a fi de natură lunară, pingala de natură solară. Iată o observaţie interesantă: caduceul, emblema medicinei, este o reprezentare a acestor trei căi energetice. Arătând ca un băţ cu doi şerpi încolăciţi pe el şi o pereche de aripi în partea de sus, caduceul simbolizează ascensiunea conştiinţei de la nivelul chakrei inferioare spre cea superioară. Aripile caduceului reprezintă cel de-al treilea ochi, cu cele două petale ale sale, numit şi ochiul înţelepciunii sau ochiul revelaţiei.

Cele cinci exerciţii tibetane ajută la echilibrarea forţelor lunare ale lui ida cu cele solare ale lui pingala. Ele ajută la transportarea unui flux continuu şi concentrat de energie prin sushumna, canalul central. Fiecare exerciţiu stimulează fizic anumite plexuri nervoase şi anumite glande care se găsesc pe traiectul coloanei, precum şi însăşi coloana vertebrală propriu-zisă şi lanţurile nervoase ale ganglionilor. Activitatea energetică mărită de la nivelul nervilor spinali şi al căilor energetice primare este rezultatul presiunii fizice şi al stimulării nervilor, realizate prin practicarea exerciţiilor tibetane. Cu vremea, la nivelul corpului şi al minţii se realizează o încărcare energetică. Ca urmare, nu numai că exerciţiile tibetane se efectuează cu mai multă uşurinţă, ci şi efectul energetic pe care îl produc este mult mai mare. Energia curge mult mai uşor prin canalul central, în urma reducerii treptate a obstacolelor. Pe măsură ce se realizează acest proces, are loc îmbunătăţirea stării de sănătate fizică şi creşte vitalitatea, mintea devine tot mai puternică şi se poate intra în stări elevate de meditaţie, cu mult mai multă uşurinţă.



Cele şapte chakre, centre de concentrare a energiei în sistemul energetic uman

CELE ŞAPTE CHAKRE

PRIMA CHAKRA

Prima chakra se situează la baza coloanei, în perineu, punctul de la jumătatea distanţei dintre anus şi organele genitale. Energia care trece prin acest centru este intensă, vitală şi puternică. Această chakra este în legătură cu aspectele fundamentale ale supravieţuirii umane. Supravieţuirea constituie o preocupare imprimată puternic în fondul nostru genetic. Ea este rădăcina conştiinţei noastre. Partea cea mai veche a creierului uman, creierul interior saurian (de reptilă), funcţionează în principal în vederea asigurării supravieţuirii. Prima chakra influenţează sistemul similar unui creier de reptilă. La fel cum prima chakra se află la baza coloanei vertebrale, influenţa ei se manifestă la baza întregii conştiinţe.

Funcţiile primare ale primei chakre: supravieţuirea, puterea, promovarea energiei vitale, eliminarea

Organe asociate: intestinul gros şi rectul

Glande asociate: glandele suprarenale

Principalul centru nervos corespunzător: plexul coccigian şi cel sacrat

Numele în limba sanscrită: *muladhara*

A DOUA CHAKRA

Situată la punctul dintre ultima vertebră şi organele genitale, a doua chakra este legată în principal de creativitate. Creativitatea se manifestă în nenumărate feluri şi stă la baza multor activităţi. Actul cel mai important al creativităţii umane îl constituie procreaţia, de aceea a doua chakra reprezintă centrul energiei sexuale, al procreării şi al regenerării. Energia sexuală se află la temelia oricărei acţiuni prin care se exprimă individualitatea omului. Ea este o forţă creatoare, iar influenţa ei se extinde mult mai departe de activitatea sexuală, afectând gândirea, senzaţiile, comportamentul, ţinuta. Energia sexuală influenţează arta, muzica, moda, chiar şi designul arhitectural şi pe cel auto. Este o forţă care domină totul.

Orgasmul sexual constituie atât o trăire a satisfacţiei biologice cât şi una de natură transcendentală. Orgasmul sexual este atât de dorit, deoarece în timpul lui trăim, chiar dacă pentru scurtă vreme, perceperea atemporalităţii. Aceeaşi rupere din cadrul temporal se regăseşte şi în stările de extaz mistic şi este fundamental în ritualurile şamanice autentice. Cea de-a doua chakra este un centru de mare activitate, a cărui energie pătrunde practic în toate activităţile noastre. El este fundamental pentru creativitatea în sine, dar şi pentru extazul cel mai înalt.

Funcțiile primare ale celei de-a doua chakre: creativitate, procreare, funcția sexuală, promovarea vitalității

Organe asociate: intestinul gros, vezica, rinichii și organele de reproducere

Glande asociate: glandele de reproducere

Principalul centru nervos asociat: plexul prostatic (la bărbați) sau plexul utero-vaginal (la femei)

Numele în limba sanscrită: *svadhisthana*

A TREIA CHAKRA

Cea de-a treia chakra, situată în plexul solar, este centrul sinelui fiecărui individ. Individualizarea conștiinței se formează prin depășirea nivelului supraviețuirii elementare și al perpetuării speciei și prin perceperea propriei persoane ca pe o ființă unică. Cea de-a treia chakra reprezintă vârtejul individualizării conștiinței. Ea este centrul puterii proprii și izvorul voinței. Cea de-a treia chakra generează preocuparea pentru propria afirmare, hotărârea și forța individuală, ea ne pregătește pentru a face față vicisitudinilor vieții în această lume. Acest centru poate fi deosebit de puternic și este în legătură cu charisma individului, cu harul său.

Funcțiile primare ale celei de-a treia chakre: voința, puterea personală, digestia și asimilarea alimentelor

Organe asociate: ficatul, splina, stomacul și intestinul subțire

Glande asociate: pancreasul

Principalul centru nervos asociat: plexul solar

Numele în limba sanscrită: *manipura*

A PATRA CHAKRA

Cea de-a patra chakra este situată în acel punct al coloanei vertebrale care se găsește în dreptul sternului, în centrul pieptului. Ea este considerată ca fiind punctul central al dragostei și al compasiunii în cadrul sistemului energetic uman. La nivelul celei de-a patra chakre, conștiința umană depășește auto-centrarea, intrând într-o stare de conștientizare extinsă a legăturilor cu restul lumii. Plasată la jumătatea drumului dintre cele trei chakre inferioare și cele trei chakre superioare, cea de-a patra chakra marchează punctul de la care se trece în mod conștient de la o stare de conștiință inferioară către una superioară. Energia care trece prin acest centru este dirijată din sfera supraviețuirii personale în cea a cunoașterii celorlalți. Pentru a putea avea acces la funcțiile superioare ale creativității și ale conștientizării, va trebui să trecem în mod conștient „prin" cea de-a patra chakra.

Funcțiile primare ale celei de-a patra chakre: dragoste, compasiune, imunitate, funcțiile inimii, ale plămânilor și ale bronhiilor

Organe asociate: inima și plămânii

Glande asociate: timusul

Principalul centru nervos asociat: plexul cardiac

Numele în limba sanscrită: *anahata*

A CINCEA CHAKRA

Cea de-a cincea chakra este situată pe coloana vertebrală, imediat în spatele mijlocului gâtului. Prin această chakra trec energiile caracteristice funcțiilor mai elevate ale comunicativității, creativității și ale exprimării personale. Puterea acestei chakra este remarcată în mod deosebit cu ocazia vorbirii, care ar putea foarte bine să fie considerată cea mai influentă dintre toate comportamentele umane. Când această chakra este bine dezvoltată, suntem capabili să vorbim cu o forță deosebită și cu o mare putere de convingere. Toate activitățile creatoare cuprind și o fază în care exprimăm ceva din străfundurile noastre. Atunci când cea de-a cincea chakra este puternică, exprimarea acesteia poate deveni dramatică, puternică și impresionantă. Această chakra este atât de puternică încât forța ei poate chiar vrăji.

Funcțiile primare ale celei de-a cincea chakre: creativitatea superioară și comunicarea

Organe asociate: corzile vocale

Glande asociate: tiroida

Principalul centru nervos asociat: plexul faringian

Numele în limba sanscrită: *visuddha*

A ȘASEA CHAKRA

Cea de-a șasea chakra se găsește imediat în spatele rădăcinii nasului, între sprâncene, dar în interior, spre centrul capului. Cunoscută și sub numele de al treilea ochi sau ochiul înțelepciunii, această chakra reprezintă locul unde se găsește inteligența superioară și viziunea supranormală. Cel de-al treilea ochi este centrul privirii interioare, o privire spre interior condusă de către înțelepciune și de către o înțelegere profundă a forțelor subtile care acționează în orice situație. Atunci când cel de-al treilea ochi este „deschis", o persoană poate vedea cu ușurință trecutul, prezentul și viitorul. Persoanele care au această viziune extraordinară sunt acele rarități numite clarvăzători. Inteligența superioară patronată de această chakra este expansivă și sensibilă. Cel de-al treilea ochi, dacă este deschis, permite să se realizeze cu ușurință rezultate pozitive și creatoare.

Funcțiile primare ale celei de-a șasea chakre: inteligența superioară, clarviziunea, vederea interioară, auzul fin

Organe asociate: creierul

Glande asociate: glanda pituitară (hipofiza)

Principalul centru nervos asociat: plexul cavernos
Numele în limba sanscrită: *ajna*

A ȘAPTEA CHAKRA

Situată în vârful capului, cea de-a șaptea chakra constituie centrul conștiinței cosmice, o stare de conștiință absolută și de integrare în forța creatoare primară din univers. Ea reprezintă o stare necondiționată a realizării complete, întruparea libertății absolute, a înțelepciunii supreme, a energiei, a privirii interioare și a bucuriei desăvârșite. Atunci când este trezită cea de-a șaptea chakra, înțelegem că această conștiință cosmică reprezintă condiția umană naturală. O asemenea trezire este rezultatul purificării absolute, al unui rafinament interior, al unei realizări spirituale. Cu toate acestea, având în vedere faptul că iluminarea sau trezirea și conștiința cosmică nu pot fi cunoscute cu ajutorul intelectului, nu se poate afirma că există numai anumite căi pentru a atinge această stare. Adevărul este că iluminarea adevărată se află în afara capacității intelectului. Ea poate fi cunoscută doar prin experiența nemijlocită.

Funcția primară a celei de-a șaptea chakre: conștiința cosmică
Organe asociate: creierul
Glande asociate: glanda pineală (epifiza)
Principalul centru nervos asociat: plexul cavernos
Numele în limba sanscrită: *sahasrara*

PSIHOLOGIA CHAKRELOR

Chakrele fac parte din sistemul energetic uman, ele creează în fiecare individ o contrabalansare unică a unei game largi de influențe, începând de la instinctele de supraviețuire și mergând până la conștientizarea larg extinsă. Prin urmare, chakrele pot fi folosite ca model atunci când analizăm mintea cuiva. Atunci când ne gândim la natura propriilor noastre gânduri, înclinații, percepții, dorințe și acțiuni, reușim să identificăm destul de clar care dintre chakre este preponderentă. Putem, de asemenea, să identificăm căile pe care trebuie să ne dezvoltăm pentru a ne exprima din plin forțele latente din interiorul nostru.

De exemplu, o persoană stăpânită de o ambiție personală și care profită de orice ocazie pentru a agonisi, fără să se mai uite la alte aspecte, este evident stăpânită de cea de-a treia chakra. Nu este un lucru rău în sine să avem cea de-a treia chakra foarte dezvoltată. Ce poate fi rău în a-ți purta de grijă? În schimb, situația poate deveni teribil de dificilă dacă nu există și alte influențe puternice. Pentru o persoană cu influențe diverse, serviciile aduse altora reprezintă un mod de a obține o stare mentală echilibrată și o influență ponderată a chakrelor. Nu este vorba de nimic mistic sau esoteric în această manifestare. Dacă vă consumați în mod egoist, atunci acțiunile îndreptate în folosul altora constituie o cale

de a vă reeduca atenția și energia. Prin contrast, o persoană care se dedică în mare parte alinării și bunăstării altora este foarte probabil de „tipul" celei de-a patra chakre, un altruist și un iubitor de oameni.

O persoană care este dominată de influența chakrelor inferioare poate fi influențată în același timp și de centrii superiori. Există o mulțime de guru și înțelepți avizi de putere, care au capacități de percepție paranormale și afinități oculte, care fac dovada activității chakrelor superioare, dar care, în același timp, acționează și de la nivelul chakrelor inferioare, folosindu-și puterile pentru a păcăli, pentru a înșela și a domina alți oameni. Nu vă lăsați păcăliți, capacitățile psihice nu indică neapărat o persoană fundamental integrată și care face uz doar de nivelul superior al chakrelor. Este foarte important să nu vă lăsați impresionați atunci când cineva vă arată puterile sale psihice. Studiați persoana în totalitatea ei. Există o vorbă în lumea budiștilor zen : „Vezi ceea ce îți sare în ochi". Dacă persoana care are puteri psihice este în același timp și binevoitoare, amabilă, caritabilă și gata oricând să-i servească pe ceilalți, gândindu-se mai puțin la câștigul propriu, atunci persoana respectivă este probabil bine integrată. Cercetați cu răbdare. Nu trebuie să credeți că dacă cineva poartă un turban, vorbește cu un accent exotic și oferă mantre pentru un dolar, acea persoană este bine integrată și vă dorește binele. Lumea este plină de șarlatani spirituali.

Psihologia chakrei reprezintă o unealtă excelentă pentru cunoașterea de sine. Dacă am putea defini obiectiv influențele din interiorul nostru, ne-am putea concentra apoi pe acele zone în care prezentăm lipsuri sau am putea modifica în mod conștient influențele care se dovedesc atât de puternice încât acționează în defavoarea noastră. Dacă vă veți strădui neîncetat pentru binele celorlalți (atitudine tipică chakrei numărul patru) ajungând până acolo încât să vă puneți chiar viața în pericol prin neglijarea celor mai fundamentale necesități, atunci s-ar putea să fie nevoie să vă concentrați asupra instinctelor dumneavoastră de supraviețuire. În definitiv, dacă doriți cu adevărat să-i serviți pe ceilalți în cel mai bun mod posibil, trebuie să fiți dumneavoastră înșivă în viață și sănătoși. Altfel, misiunea de a servi va fi foarte scurtă. Dacă vreți să trăiți o viață echilibrată, dar aflați că de fapt sunteți atât de ahtiat după sex (o influență foarte puternică a celei de-a doua chakre) încât vă petreceți cea mai mare parte a timpului încercând să satisfaceți interminabile pofte sexuale, poate că ar fi mai bine să încercați să treceți dincolo de satisfacerea personală implicându-vă într-o activitate socială sau civică. Unii oameni, numiți în derâdere „prostuții fericiți", par pierduți într-o lume a lor, eterică, și nu trăiesc cu picioarele pe pământ (s-ar părea că este vorba despre o dominanție a celui de-al treilea ochi). Munca fizică este foarte indicată în asemenea cazuri de dezechilibru al chakrelor, ca și munca intelectuală activă.

Instrucțiunile privind modul de desfășurare a meditației pentru chakre prezentate în capitolul 9 sunt foarte utile în echilibrarea energiilor chakrelor. Meditația singură este însă insuficientă. În afară de aceasta, s-a dovedit foarte folositoare autoanaliza, iar activitatea fizică este esențială. Dacă, de exemplu, doriți să fiți mai puțin cu capul în nori, realizarea unei meditații pe chakre este foarte indicată. Numai că această meditație trebuie însoțită de activități specifice, fizice și mentale, care să vă solicite și să vă capteze total atenția mentală și participarea fizică. Dacă sunteți ambițios și absorbit cu totul de propria persoană și doriți să fiți mai orientat spre cei din jur, folosiți tot meditația. În același timp, angajarea conștientă într-o formă oarecare de activitate în folosul altora vă va ajuta să realizați schimbări substanțiale. Cu alte cuvinte, meditația pe chakre nu este un reparator mistic rapid în caz de dezechilibru personal. Ea ajută în mod remarcabil, combinată cu numeroase autoexaminări și activități.

Varietatea de dezechilibre ale chakrelor este uriașă, practic toată lumea este dezechilibrată într-o anumită măsură. Influențele chakrelor pătrund în întregul trup și în minte și pot fi copleșitoare, întrucât ele acționează la fiecare nivel al ființei noastre. Adeseori este nevoie de un efort extraordinar pentru a realiza un echilibru într-o măsură mai mare. Mai mult chiar, este foarte greu să ne autoapreciem corect, deoarece suntem ființe umane și avem o capacitate uriașă de a ne amăgi. Astfel, încercarea de a crea un echilibru este departe de a fi ceva simplu. Ea este mai degrabă o luptă care cere multă tărie de caracter, o vitalitate extraordinară, încredere într-o conștientizare mai mare și acea claritate a minții care se obține în urma practicării meditației. Și totuși, o analiză a chakrelor, împreună cu cea mai sinceră autoevaluare de care am putea da dovadă, poate fi un pas important pe calea către echilibrul personal și armonie.



4 KUNDALINI

Dintre toți termenii folosiți în practica yoga, nu există noțiune mai greu de înțeles, mai dorită, mai bârfită, mai demonizată, mai adorată, mai de temut și mai greșit interpretată decât această forță kundalini, această energie primară care ne însuflețește și care constituie, după cum se exprimă Gopi Krishna, „lăcașul genialității desăvârșite".

Sistemul energetic uman este format din traseele prin care energia vieții circulă în interiorul nostru. Această energie are o mulțime de nume, cum ar fi: chi, ki, bioenergie și forță. Terminologia diferă în funcție de cultură, tradiție, de nenumărații maeștri și de limbă, însă peste tot avem de-a face cu aceeași forță energetică. Eu prefer să numesc energia vitală *kundalini*, deoarece numele dat de yoghini mi se pare a fi mai corect și mai complet decât oricare alt nume pe care l-am auzit vreodată.

Cuvântul *kundalini* trezește curiozitatea, dar în același timp, teamă și neîncredere. El este de obicei greșit înțeles, deoarece literatura de senzație a creat acestei forțe un portret cât se poate de colorat și de straniu, minimalizând însă aspectele sale fundamental pozitive. Kundalini este forța primară a vieții care sălășluiește în noi, forța primară a evoluției, un crâmpei din lăcașul Absolutului ascuns în corpul omenesc. Kundalini este adesea asimilată cu puterea șarpelui și este reprezentată ca un șarpe încolăcit la baza coloanei vertebrale.

De fapt, kundalini este o forță care se naște în adâncurile creierului uman și care acționează asupra chakrelor. Ea este *resimțită*, de obicei, la baza coloanei vertebrale, la nivelul primei chakre. O descriere a acestei forțe apare în *Siva Samhita*, când Siva spune: „De la baza sau rădăcina palatului, sushumna coboară, până când ajunge în Muladhara (prima chakra) și la perineu..." (versul 121). Iar mai apoi, în versul 124, continuă: „În această văgăună a lui sushumna sălășluiește o forță interioară – kundalini." Kundalini nu este un șarpe mistic, ci este forța primară psihobiologică. Kundalini este însăși energia care dă viață, înviorează și motivează trupul și mintea.

Kundalini este permanent activă. Ea alimentează întreg sistemul energetic uman, făcând să circule continuu energia vitală în interiorul nostru. La majoritatea oamenilor, nivelul de manifestare al forței kundalini este redus, chiar dacă ea acționează în oarecare măsură în corpul fiecăruia dintre noi. Dacă ar fi să comparăm kundalini cu o apă curgătoare, atunci majoritatea oamenilor dispun doar de un pârâiaș de grădină care curge leneș în interiorul lor, în timp ce forța reală a lui kundalini este de puterea cascadei Niagara. Potențialul real al forței kundalini este uriaș, masiv, mai presus de orice imaginație.

Practica yoga întărește canalele sistemului energetic uman și pregătește trupul pentru a permite ușor circulația forței kundalini. Meditația favorizează creșterea nivelului de activitate a forței kundalini, mărind intensitatea acestei forțe. Pe măsură ce trupul și canalele de energie sunt tot mai bine pregătite prin practica yoga, o persoană poate suporta o manifestare tot mai intensă a forței kundalini. Pe măsură ce mintea dispune de o atenție mai focalizată și mai concentrată, se activează tot mai multă energie. Iată, în câteva cuvinte, modul în care funcționează forța kundalini.

Manifestarea energiei kundalini se poate face în mai multe moduri. Ea se poate declanșa încet, cu o evoluție aproape imperceptibilă în timp, producând o creștere constantă și susținută a energiei și a nivelului de atenție mentală. Dar, la fel de bine, ea poate apărea în anumite momente, în timpul cărora veți simți unele manifestări, cum ar fi senzații de curenți energetici calzi care urcă de-a lungul coloanei. Aceste senzații sunt destul de frecvente la oamenii care practică yoga și meditația. Dar kundalini poate să se manifeste și printr-o creștere rapidă, bruscă și fără vreun avertisment, iar intensitatea ei poate chiar să afecteze capacitățile individului. Energia kundalini poate porni cu forță în susul coloanei vertebrale, asemeni unui fulger cu o intensitate calorică uriașă, deschizând cu violență chakrele, de parcă ar fi dinamitate niște guri de peșteri pline cu noroi. Experiențe de acest gen pot fi înspăimântătoare și pot deruta, ele fiind la originea poveștilor colorate și de rău augur care circulă despre kundalini.

Dacă veți practica yoga și veți medita intens, veți deveni suficient de bine pregătiți pentru a putea face față unei intensificări a circulației forței kundalini prin corp. Spun „suficient de bine pregătiți" deoarece cu greu puteți fi pe de-a întregul pregătiți să primiți cum trebuie ceva atât de monumental cum este forța kundalini. Ea poate să surprindă și să copleșească chiar și oamenii cei mai puternici și mai bine pregătiți. Singurul lucru pe care îl mai puteți face atunci când kundalini trece cu putere prin corp este să vă lăsați în voia soartei. Nu vă opuneți. Kundalini este mai tare decât orice alt lucru cu care ați avut de-a face.

Creșterea forței kundalini este un proces care nu poate fi controlat. Sigur, puteți stabili o modalitate prin care să controlați într-o oarecare măsură trezirea energiei kundalini, dar nu se poate ști cum și unde se va petrece acest fenomen.

Fiind o forță primară psihobiologică, kundalini este un fenomen cunoscut de aproape toată lumea în momentele de inspirație subită sau în timpul orgasmului. Senzația de cădere liberă, de pierdere a controlului și valul de extaz simțit în timpul orgasmului reprezintă o trăire sexuală a forței kundalini. În momente de reverie profundă, atunci când lumea pare a fi deosebit de măreață și bogată, avem de-a face tot cu kundalini.

Prin antrenament vă puteți mări capacitatea necesară circulației forței kundalini și puteți stimula manifestarea unui plus de forță kundalini în corp. Puteți să realizați acest lucru, fără nici un risc, practicând cele cinci exerciții tibetane și tehnicile de meditație prezentate în capitolul 9. Chakrele și traseele urmate de energiile primare vor fi activate treptat și vor fi mai vii, deschizându-se tot mai mult, de la o zi la alta, pe măsură ce va circula prin corp un curent de energie kundalini tot mai mare. Dorința profundă de a practica yoga sau de a medita este dată de forța kundalini. Această forță ne împinge mereu înainte, ne încurajează să ne implicăm mai mult în acțiunile menite să purifice trupul și să perfecționeze mintea. Pe măsură ce forța kundalini crește, apar și multe schimbări. Vă simțiți mai puternic și mai alert iar simțurile dumneavoastră sunt mai vii. Am descoperit că simțurile mi-au devenit acum mai performante decât erau în tinerețe. Simțurile sunt influențate de starea chakrei și totul se schimbă în bine atunci când forța kundalini devine mai intensă. Mâncarea capătă un gust mai bun, parfumurile delicate se percep mai ușor, culorile apar mult mai vii în fața ochilor, simțul tactil devine mai sensibil, muzica își mărește dimensiunea acustică, și așa mai departe. Lumea devine un loc mult mai viu și mai perceptibil.

Atunci când circulația forței kundalini se intensifică, crește și nivelul energetic general. Unii oameni au nevoie, la început, de mai multă odihnă atunci când încep să practice yoga, deoarece trec prin schimbări fizice și energetice importante. Pentru alții, nevoia de odihnă nu mai e atât de acută. Veți observa că ați devenit mai activ și mai stimulat, că dormiți mai puțin și păstrați un nivel constant de energie pe tot parcursul zilei. Veți descoperi că sunteți în stare să faceți față un timp îndelungat problemelor dificile, care implică raționament, fără să obosiți repede. Mai mult chiar, v-ați putea da seama că, atunci când aveți cu adevărat nevoie de mai multă energie, va fi suficient să o doriți.

Somnul se modifică și el în cazul unei creșteri a circulației forței kundalini. În afară de o nevoie mai redusă de somn, visele dumneavoastră pot deveni deosebit de vii, uneori chiar profetice. Practica meditației vă va putea permite să visați, rămânând totuși conștient că ceea ce se petrece este de fapt un vis.

Sunt câteva trăiri somatice clasice care însoțesc de obicei circulația forței kundalini. Dintre acestea, cea mai cunoscută este senzația de căldură de la baza coloanei vertebrale. Această senzație poate fi destul de agreabilă; în unele mo-

mente puteți simți că stați pe ceva fierbinte. Adesea, această trăire este însoțită de dorințe sexuale foarte puternice.

O senzație pe care am avut-o la începutul practicii mele kundalini a fost vibrația spatelui. O vreme, de fiecare dată când meditam, spinarea începea să-mi tremure ușor și cu o frecvență mare, de parcă aș fi fost un vibrator. Acest fenomen nu se datora oboselii musculare sau efortului, ci se manifesta numai în timpul meditației. Apoi dispărea complet.

Una dintre cele mai emoționante manifestări ale fenomenului kundalini a fost atunci când o explozie bruscă de energie a început să urce în susul spinării, însoțită de o senzație de căldură și uneori și de imagini puternic colorate. Era ca la un spectacol de umbre și lumini. De obicei, în asemenea situații, apare un sentiment de bucurie, de entuziasm și de stăpânire de sine. Este foarte plăcut. În momentul în care apare fenomenul, va trebui să vă concentrați atenția, să meditați și să considerați evenimentul ca fiind ceva mult mai important decât o simplă experiență trecătoare. Procedând astfel, veți putea să controlați mental puterea kundalini, în așa fel încât se vor realiza efecte de durată, cum ar fi senzația de claritate mentală, atenția vie, o senzație de forță și un entuziasm vital. Cu toate că majoritatea experiențelor trăite în kundalini sunt scurte, există și cazuri când ele se pot întinde pe o durată mai mare de timp. Odată, am avut o puternică perioadă de activitate kundalini timp de șase săptămâni. În tot acest timp, am mâncat cu măsură, am dormit foarte puțin, am practicat intens yoga, am meditat mult și m-am aflat într-o continuă stare de euforie.

În cartea sa, *Experimentul kundalini*, dr. Lee Sannella afirma: „În timpul manifestării forței kundalini, ca și în cazul meditației profunde, are loc tulburarea sedimentelor inconștientului, încât persoana respectivă este expusă riscului de a avea de-a face chiar cu acelea dintre aspectele sale psihice pe care nu ar dori să le întâlnească." Afirmația că deșteptarea forței kundalini va răscoli reziduurile mentale este foarte adevărată. Practicând meditația kundalini, veți observa singur că în minte vă vor veni lucruri care nu vă fac plăcere. În asemenea situații, căutați să nu vă implicați în fenomenele care se produc. În schimb, lăsați energia din corp să crească încet, părăsiți gândurile și senzațiile neplăcute și toate vor trece de parcă ar fi fost luate de vânt. Acest proces este numit de hinduși „arderea karmei vechi", o zgură psihică acumulată, pe care ați purtat-o cu dumneavoastră timp de mai multe existențe. Nu există trezire kundalini adevărată care să nu vă oblige să suportați această mlaștină mentală. Fiecare dintre noi avem temerile noastre, ciudățenii, perversiuni și întortocheri mentale pe care trebuie să le lămurim. Kundalini răscolește toate aceste lucruri, deoarece constituie expresia conștiinței pure și a energiei. Este aidoma iluminării puternice a unei peșteri întunecoase. Dacă acolo se găsesc excremente de lilieci sau oseminte vechi, ele se vor vedea cu claritate. Fiecare dintre noi are

unele reziduuri mintale de care vrea să scape și atunci când activitatea forței kundalini crește, suntem confruntați cu ele.

Kundalini nu este nimic altceva decât forța primară a vieții care sălășluiește în interiorul nostru. Nivelul până la care se manifestă kundalini depinde parțial și de efortul depus. Dacă veți practica cele cinci exerciții tibetane și vă veți cufunda în meditația kundalini așa cum se indică în capitolul 9, aveți mari șanse ca să începeți trezirea uriașei energii kundalini, adormită în interiorul dumneavoastră, intrând într-o lume nouă și strălucitoare, a experiențelor și a conștiinței.



5 RESPIRAȚIA

Respirația este fundamentală pentru viața umană. Funcția respiratorie este simplă și automatizată. Respirăm din momentul în care ne-am născut, iar atunci când încetăm să respirăm, murim. Este cât se poate de simplu. Noi, oamenii, suntem niște ființe foarte adaptabile și pricepute. Putem rezista mult timp fără să mâncăm; faptul a fost demonstrat de către marii asceți, printre care și Gandhi. Putem rezista chiar și fără apă câteva zile. Putem rezista mult timp fără pizza, fără filme, fără o plimbare cu mașina, ba chiar și fără plăceri sexuale. Călugării de pe muntele Hiei, din Japonia, (cunoscuți și sub numele de „călugări care aleargă", deoarece aleargă până la cincizeci și două de mile pe zi) suportă un chin groaznic timp de nouă zile, fără mâncare, fără apă și fără somn. Au denumit acest chin „postul suprem". (Vă rog, nu încercați așa ceva singur!) Ca urmare, putem spune că se poate rezista o vreme fără multe lucruri, dintre care unele chiar esențiale pentru continuarea vieții. Însă, dacă nu respirăm o vreme relativ scurtă, părăsim sigur această viață.

Respirația constituie cea mai elementară dintre formele de hrană. Atunci când respirăm, introducem în organism un amestec de gaze, în special oxigen, necesare alimentării celulelor noastre. Mai luăm, de asemenea, și energie sub o formă subtilă: *prana*. Tot așa cum oxigenul hrănește celulele corpului nostru, la fel și prana hrănește sistemul energetic uman, suportul energetic al corpului. Deși respirația este o funcție simplă și naturală, ea poate fi reglată și modificată pentru a se obține anumite rezultate. Prana obținută prin respirație poate fi dirijată pentru a construi, purifica și întări întregul sistem energetic uman. De aceea, practic orice sistem de dezvoltare trup-minte, de la mulțimea de sisteme yoga și până la nenumăratele stiluri de arte marțiale, folosește metode de control al respirației. În anumite texte vechi despre yoga se face afirmația că atunci când îți controlezi respirația îți controlezi și destinul. Această afirmație ar putea părea exagerată, dar este foarte adevărat că atunci când veți ajunge să stăpâniți tehnicile respirației veți avea un control extraordinar asupra trupului și minții dumneavoastră.

În acest capitol, voi arăta cum trebuie controlată respirația ca să puteți începe practicarea celor cinci exerciții tibetane în cele mai favorabile condiții. Este foarte important să practicați respirația cu multă atenție, respectând instrucțiunile pe care vi le dau. Uneori, oamenii consideră că la început trebuie să se străduiască mai tare, pornind cu toată energia și făcând mai mult decât li se recomandă. Așa ceva nu este indicat în cazul exercițiilor de respirație. Dacă simțiți nevoia de exerciții dinamice, faceți cinci sute de flotări, alergați zece mile, obosiți-vă. Dar nu faceți mai multe exerciții de respirație decât trebuie. Metodele de respirație, simple și elementare cum par, pot fi deosebit de puternice. Respirația este un proces natural, pe care îl realizăm permanent și s-ar putea crea impresia că practicarea unor exerciții de respirație mai obositoare nu poate avea efecte negative serioase, dar acest lucru nu este adevărat. Vă puteți face foarte mult rău dacă exagerați cu exercițiile de respirație. Cea mai bună cale de a progresa, în cadrul exercițiilor de respirație și în yoga, este să învățați cu atenție și să continuați să practicați cu și mai multă atenție și strictețe.

Pe măsură ce avansați în exercițiile *pranayama*, știința controlului respirației, apar o serie de modificări. Trupul începe să se elibereze de toxine, să elimine otrăvurile din ficat, rinichi, intestine și piele. La început, în timpul pranayamei, vă veți simți capul ușor, ca urmare a cantității mai mari de oxigen care ajunge la creier. Această senzație de ușurință nu este datorată numai inspirației de oxigen. În timpul practicării controlului respirației, veți depăși anumite obstrucționări din sistemul energetic uman. Blocajele de pe traseele energetice sau de la nivelul chakrelor sunt eliminate prin practicarea serioasă a exercițiilor de respirație. Pe măsură ce sistemul energetic uman este parcurs de forțe tot mai mari, vă veți simți mai ușor. Uneori, veți avea senzația că fiecare celulă a trupului dansează în raze de lumină.

De fapt așa și este, deoarece, dacă stăm să ne gândim un pic, întregul univers nu este decât energie și lumină. Materia nu este în realitate ceva solid, ci o formă grea, condensată a energiei. Fiecare particulă atomică din ființa dumneavoastră este suspendată în spațiu și dansează în jurul altor particule atomice, cu mare viteză. Senzația de „elevație" nu înseamnă că pierdeți din greutate, ci că primiți mai multă lumină în interiorul vostru. Printr-o practicare serioasă a respirației și prin meditație, veți atrage tot mai multă lumină albă, curată și pură, în sistemul dumneavoastră energetic, iluminând practic, în sens literal, chakrele.

Respirația constituie ea însăși o practică yoga și în cadrul pranayamei există sute de variante ale practicării ei. Obiectivul principal al acestei cărți îl constituie cele cinci exerciții tibetane, și nu prezentarea pe larg a tuturor aspectelor practicii yoga, de aceea ne vom ocupa numai de trei metode de respirație. Prima este chiar respirația normală, a doua – respirația profundă, îndelungă, și a treia este respirația care se face după fiecare dintre cele cinci exerciții tibetane. Faceți

exerciţiile de respiraţie pe stomacul gol pentru a evita ameţeala şi crampele şi a permite energiei să circule cât mai liber prin sistemul dumneavoastră.

RESPIRAŢIA NORMALĂ

Aşezaţi-vă într-o postură confortabilă, cu picioarele încrucişate sau aşezat pe un scaun cu spătar drept. Ţineţi spatele drept, cât mai întins posibil şi cât mai vertical. Relaxaţi-vă umerii şi pieptul. Puneţi o mână pe abdomen aşa încât să puteţi simţi ce se petrece în timpul exerciţiului. După ce vă veţi obişnui cu această metodă de a respira, nu va mai fi necesară ţinerea mâinii pe abdomen.

Respiraţi uşor pe nas, lăsând abdomenul să se umfle şi să se dilate în voie. Expiraţi pe nas sau pe gură; relaxaţi burta. În timpul acestui exerciţiu, pieptul nu trebuie să se mişte câtuşi de puţin. Această respiraţie seamănă cu umplerea unui balon; pe măsură ce inspiraţi pe nas, abdomenul se dilată. Când expiraţi pe nas sau pe gură, abdomenul se dezumflă. Aşa simplă cum pare, practicarea respiraţiei este foarte importantă, aşa că repetaţi acest exerciţiu continuu. Efectuaţi respiraţii uşoare, liniştite, timp de două minute, dilatând abdomenul la inspiraţia pe nas şi lăsându-l să se dezumfle în timp ce expiraţi uşor pe nas sau pe gură.

Acest gen de respiraţie relaxată trebuie continuat toată ziua. Practicând mai mult timp această respiraţie, veţi observa că până acum aţi respirat altfel, sugând abdomenul la inspiraţie. Acesta este cazul general şi o să vi se pară ciudat că trebuie să vă schimbaţi stilul obişnuit. Perseveraţi. Deşi este nevoie de puţin exerciţiu şi de concentrare pentru a vă abţine să respiraţi obişnuit, avantajele oferite de o respiraţie normală, cu tot abdomenul, sunt enorme.

Reţineţi, vă rog, că **este foarte important să inspiraţi pe nas ori de câte ori este posibil.** Inspiraţia pe gură ocoleşte mecanismul reglator al respiraţiei şi poate produce ameţeală, nervozitate şi alte probleme fiziologice şi emoţionale. Căutaţi să inspiraţi în mod curent pe nas. Expiraţia poate fi făcută pe nas sau pe gură.

RESPIRAŢIA PROFUNDĂ ŞI PRELUNGĂ

Este la fel ca respiraţia normală, numai că este mai profundă. Pentru a exersa acest fel de respiraţie, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi puneţi o palmă pe abdomen şi cealaltă pe mijlocul pieptului. Aşezarea mâinilor se face pentru a sesiza procesul respiraţiei; ea nu va mai face parte din exerciţiu după ce vă obişnuiţi. Pe măsură ce inspiraţi, trageţi aerul pe nas, umpleţi abdomenul ca şi la respiraţia normală, numai că de data aceasta inspiraţia continuă până când plămânii se umplu complet (până sus) şi coşul pieptului se extinde. Apoi expiraţi încet, pe nas sau pe gură.

Este foarte important să vă perfecţionaţi acest fel de respiraţie până când veţi ajunge să o faceţi corect şi cu uşurinţă. Respiraţia profundă şi prelungă seamănă cu umplerea unui pahar cu apă; apa se toarnă de sus şi paharul se umple de jos în sus. La fel şi în cazul respiraţiei, aerul pătrunde prin partea de sus a corpului şi umple mai întâi partea de jos a abdomenului, după care umple şi cavitatea toracică. Exersaţi această respiraţie câteva minute pe zi, până când devine comodă şi automată.

De fiecare dată când simţiţi că trebuie să reduceţi stresul (nu şi după ce aţi mâncat foarte mult), aşezaţi-vă confortabil şi respiraţi profund şi încet, trăgând aerul cât mai în interior şi apoi lăsându-l să iasă încet şi treptat. Această respiraţie vă „ia cu mâna" orice stare de încordare şi vă veţi simţi relaxat, calm şi plin de vigoare.

RESPIRAŢIA INTERIMARĂ

Acest fel de respiraţie se face numai de două ori, după fiecare dintre cele cinci exerciţii tibetane. Merită să pierdeţi câteva minute ca să o practicaţi, deoarece constituie o parte importantă din programul acestor exerciţii.

Staţi drept, cu picioarele lipite şi cu mâinile pe şolduri. Inspiraţi adânc, profund, încet, trăgând aerul pe nas. Expiraţi pe gură cu buzele rotunjite, ca atunci când pronunţaţi litera „O" (vezi figura 2 de la pag. 41).

Acum, după ce aţi exersat respiraţia, puteţi să treceţi la învăţarea celor cinci exerciţii tibetane.



CELE CINCI EXERCIȚII TIBETANE

În sfârșit, după o lungă introducere, am ajuns la exercițiile tibetane propriu-zise. Cele cinci exerciții tibetane stimulează circulația liberă a energiei prin chakre și alimentează nervii, organele și glandele din zonele respective. Exercițiile tonifică și întăresc grupele principale de mușchi, realizând o condiție fizică foarte bună. După ce vă veți obișnui cu aceste exerciții, practicarea lor vă va lua numai cinci-șase minute pe zi.

Cele cinci exerciții tibetane ar trebui să fie repetate, pentru a se obține cele mai bune rezultate, de douăzeci și una de ori fiecare. Deși pare ciudat, nu este cazul să se repete de mai multe ori decât atât, deoarece după acest număr de repetări se obține sigur efectul energetic scontat. Nu am auzit de apariția vreunui efect negativ atunci când s-au făcut exercițiile de mai mult de douăzeci și una de ori, dar pur și simplu s-a văzut că nu este necesară depășirea acestui număr. Cei mai mulți oameni întâmpină dificultăți până ajung să facă exercițiile de douăzeci și una de ori, așa că nu vă îngrijorați dacă vă va fi greu să realizați întregul număr, de la început. Unui începător îi trebuie cam o lună sau chiar mai mult ca să poată repeta de douăzeci și una de ori fiecare exercițiu.

La început, faceți fiecare exercițiu de zece sau douăsprezece ori. Măriți apoi numărul după ritmul propriu. Vă va fi de mare folos dacă le veți face de un număr de ori, oricare ar fi el, iar dacă vă veți strădui să ajungeți până la douăzeci și unu, veți avea o mare satisfacție. Nu vă grăbiți, faceți exercițiile zilnic și cât mai corect posibil. Chiar în perioada de acomodare treptată cu cele douăzeci și una de repetări ale fiecărui exercițiu, vă veți simți mai puternic și mai plin de energie.

Ca să fiți siguri că le executați corect, citiți cu atenție instrucțiunile date pentru fiecare exercițiu și studiați fotografiile alăturate. Cele cinci exerciții tibetane sunt prezentate destul de bine în imagini, așa că veți putea să vă însușiți postura, poziția picioarelor și poziția în ansamblul ei, după instrucțiunile date în carte.



EXERCIȚIUL TIBETAN NR. 1

Stați drept, cu brațele întinse lateral (figura 1). Degetele sunt lipite, palmele sunt întinse și cu fața în jos. Mențineți brațele în această poziție și faceți un cerc complet în sensul acelor de ceasornic. (Dacă ați întoarce capul spre dreapta, ați obține sensul rotației; rotirea se face în jurul axei corpului.) Repetați rotirea de douăzeci și una de ori, fără să vă opriți.

După ce ați terminat rotațiile, rămâneți cu picioarele lipite și cu mâinile pe șolduri (figura 2). Inspirați profund, trăgând aerul pe nări. Expirați pe gură cu buzele țuguiate ca pentru pronunțarea literei „O". Repetați inspirația și expirația, executând în total două respirații profunde, înainte de a trece la exercițiul tibetan nr. 2.

S-ar putea să aveți o ușoară amețeală la începutul practicării exercițiilor. Aveți grijă, nu exagerați. Acest exercițiu întărește aparatul vestibular, mecanismul echilibrului, care se află în urechea internă. Practicând exercițiile cu regularitate, amețeala va dispărea și rotația va fi tot mai ușoară și mai fluentă, chiar dacă o veți face cu o viteză tot mai mare. Mișcarea seamănă cu cea făcută de dervișii mahomedani, de misticii sufi care se rotesc cu repeziciune o lungă perioadă de timp. Acești mistici sunt numiți și „dervișii rotitori".

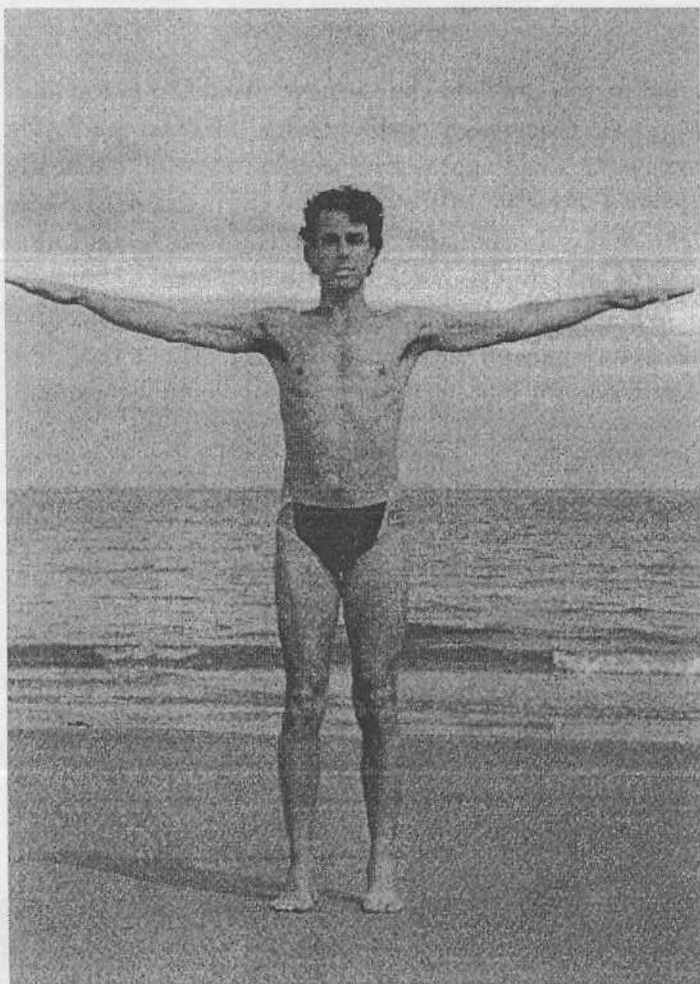


Figura 1: Stați drept, cu brațele întinse lateral. Degetele sunt lipite, palmele sunt deschise și cu fața în jos. Mențineți brațele în această poziție și faceți un cerc complet în sensul acelor de ceasornic. (Dacă ați întoarce capul spre dreapta, ați obține sensul rotației; rotirea se face în jurul axei corpului.) Continuați să vă rotiți de douăzeci și una de ori, fără să vă opriți.

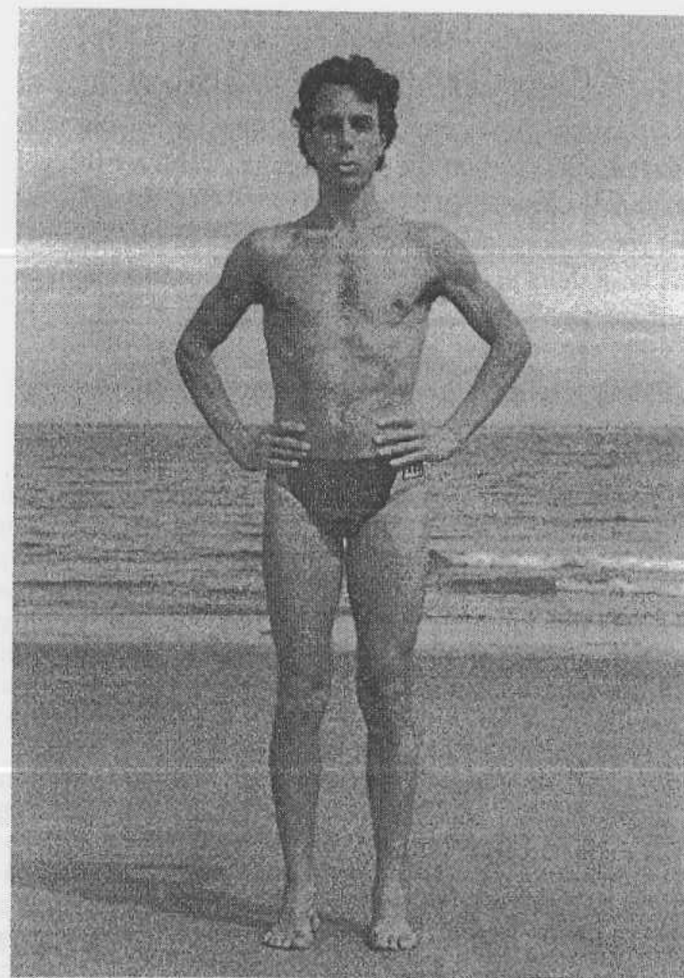


Figura 2: După ce ați terminat rotațiile, rămâneți cu picioarele lipite și cu mâinile pe șolduri. Inspirați profund, trăgând aerul pe nări. Expirați pe gură cu buzele țuguiate ca pentru pronunțarea literei „O". Repetați inspirația și expirația, executând în total două respirații profunde, înainte de a trece la exercițiul tibetan nr. 2.



EXERCIȚIUL TIBETAN NR. 2

Așezați-vă pe spate pe o saltea sau pe un covor, cu picioarele întinse perfect, cu gleznele atingându-se una de alta. Brațele stau pe lângă corp, cu palmele lipite de sol (figura 3). Inspirați pe nas, ridicați picioarele la un unghi ceva mai mare de nouăzeci de grade, ridicați capul, coborând bărbia în piept (figura 4). Totul se face dintr-o singură mișcare continuă. Degetele mari de la picioare să fie orientate spre cer; spatele va rămâne drept, pe sol.

Expirați pe nas sau pe gură, revenind cu picioarele și capul în poziția inițială – întinse perfect pe sol. Repetați întreaga mișcare de douăzeci și una de ori, inspirând la ridicarea picioarelor și a capului, expirând la coborârea lor.

Când ați terminat, ridicați-vă, lipiți picioarele și puneți mâinile pe șolduri (figura 2). Respirați adânc de două ori, inspirând aerul pe nări și expirându-l pe gură, cu buzele țuguiate ca la pronunțarea literei „O".

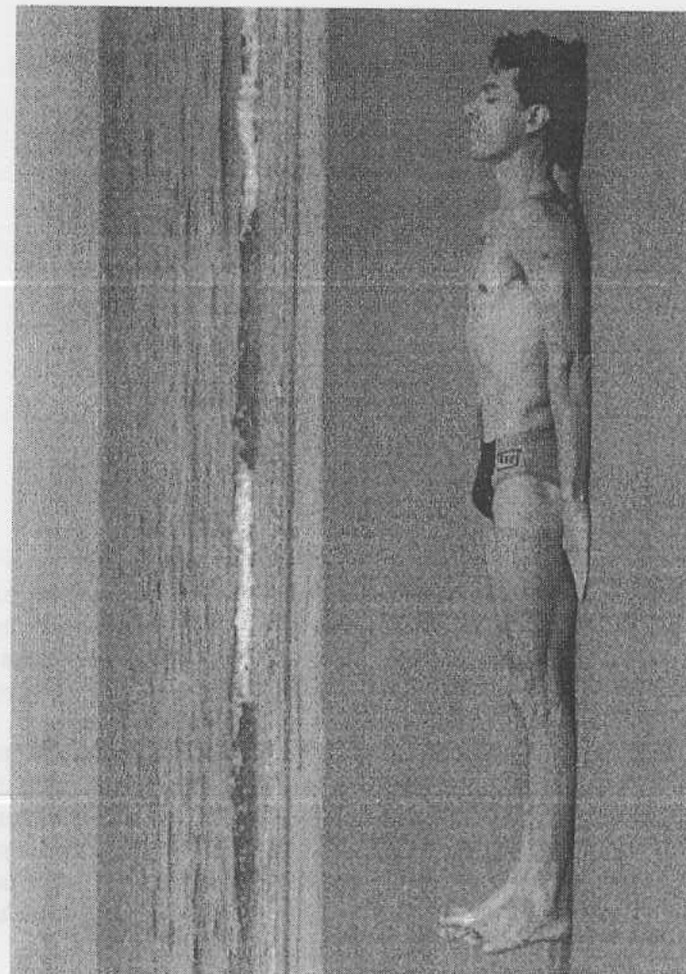


Figura 3: Așezați-vă pe spate pe o saltea sau pe un covor, cu picioarele întinse perfect, cu gleznele atingându-se una de alta. Brațele stau pe lângă corp, cu palmele lipite de sol.

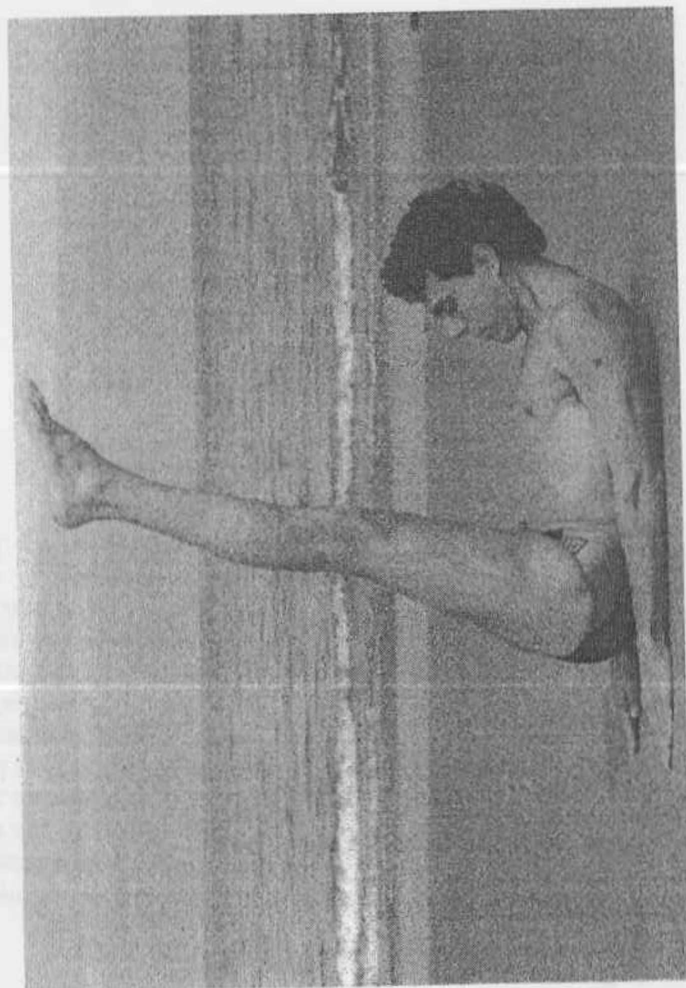


Figura 4: Inspirați pe nas, ridicați picioarele la un unghi ceva mai mare de nouăzeci de grade, ridicați capul, coborând bărbia în piept.



EXERCIȚIUL TIBETAN NR. 3

Îngenuncheați; monturile degetelor de la picioare sunt în contact cu solul. Distanța dintre genunchi trebuie să fie cam de 10 centimetri. Plasați palmele la spatele coapselor, imediat sub fese. Coloana să fie dreaptă, iar bărbia în piept (figura 5).

Inspirați pe nas, arcuindu-vă din talie. Lăsați capul să cadă cât mai mult posibil, dar fără să vă deranjeze (figura 6). Mâinile vă asigură sprijinul, pe măsură ce vă lăsați pe spate. Expirați apoi pe nas sau pe gură, în timp ce reveniți în poziția inițială. Repetați întreaga mișcare de douăzeci și una de ori, într-un ritm constant și continuu.

Când ați terminat, ridicați-vă, lipiți-vă picioarele și puneți mâinile pe șolduri (figura 2). Respirați adânc de două ori, inspirând aerul pe nări și expirându-l pe gură, cu buzele țuguiate ca la pronunțarea literei „O".

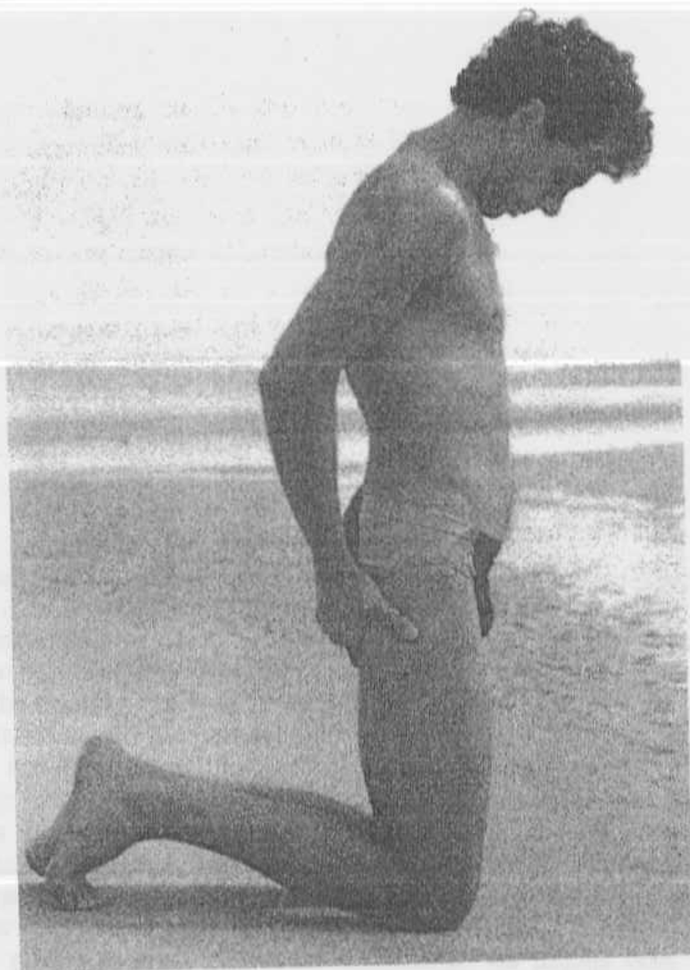


Figura 5: Îngenuncheați; monturile degetelor de la picioare sunt în contact cu solul. Distanța dintre genunchi trebuie să fie cam de 10 centimetri. Plasați palmele la spatele coapselor, imediat sub fese. Coloana să fie dreaptă, iar bărbia în piept.

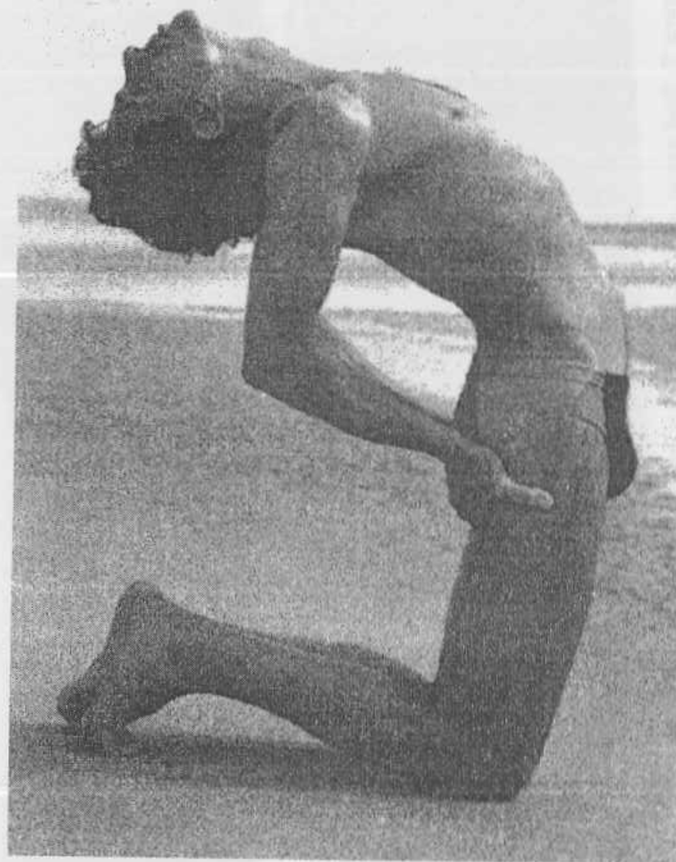


Figura 6: Inspirați pe nas, arcuindu-vă din talie. Lăsați capul să cadă cât mai mult posibil, dar fără să vă deranjeze.



EXERCIȚIUL TIBETAN NR. 4

Stați așezat,cu picioarele întinse în față. Puneți palmele lipite pe sol, lângă coapse. Poziția mâinilor este foarte importantă, ele trebuie puse paralel cu coapsele. Puneți bărbia în piept (figura 7).

Inspirând pe nas, ridicați coapsele odată cu îndoirea genunchilor, lipind tălpile pe sol și lăsând capul să cadă liber în jos (figura 8). Veți ajunge în poziția în care trunchiul este paralel cu solul, iar mâinile și picioarele sunt perpendiculare față de sol. Expirați fie pe nas, fie pe gură în timp ce reveniți la poziția inițială. Repetați mișcarea de douăzeci și una de ori, într-un ritm constant și continuu. Nu permiteți alunecarea picioarelor. Ele trebuie să rămână pe loc, pe toată durata exercițiului. Brațele nu trebuie îndoite, mișcarea se face însă prin pivotarea umerilor.

Ridicați-vă în picioare după executarea exercițiului, lipiți picioarele și aduceți mâinile pe șolduri (figura 2). Respirați adânc de două ori, inspirând aerul pe nări și expirându-l pe gură, cu buzele țuguiate ca la pronunțarea literei „O".

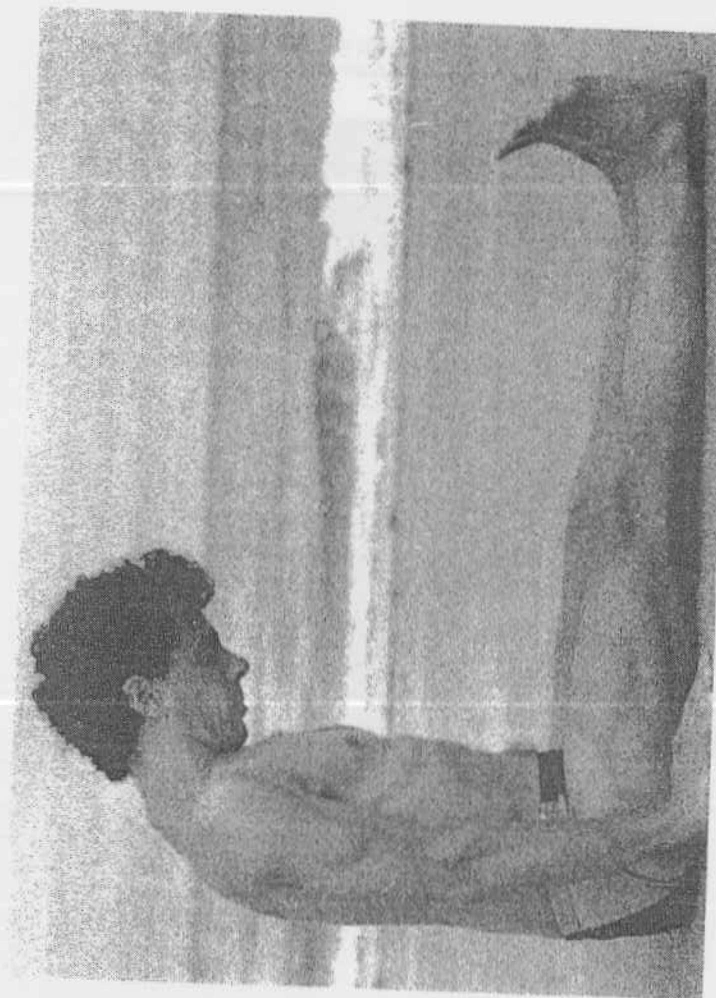


Figura 7: Stați așezat cu picioarele întinse în față. Puneți palmele lipite de sol, lângă coapse. Așezarea mâinilor este foarte importantă, ele trebuie să fie paralele cu coapsele. Puneți bărbia în piept.

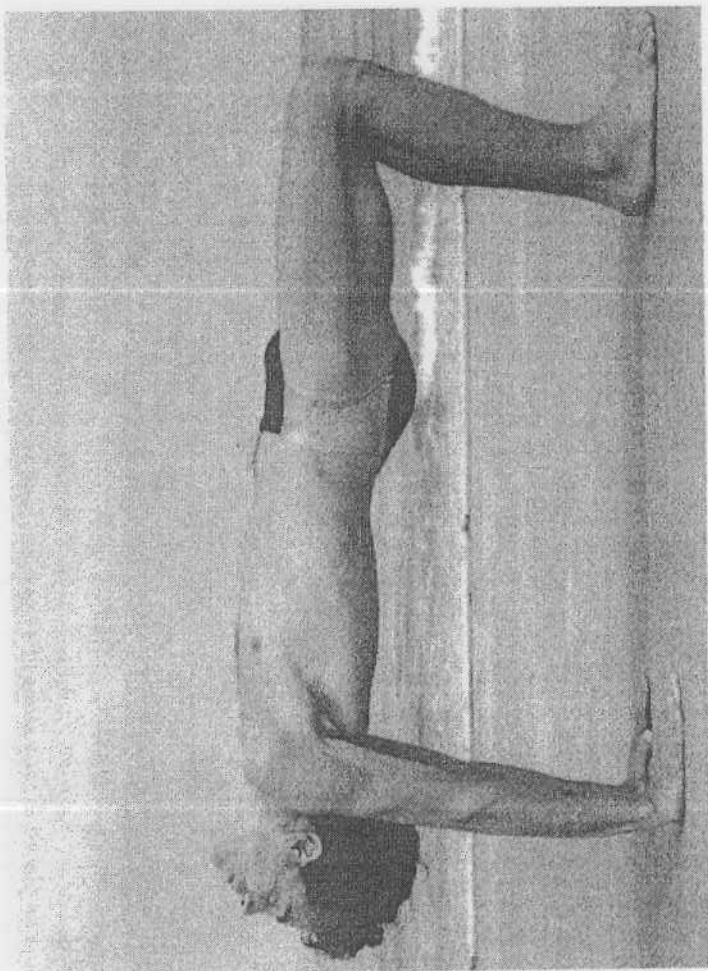


Figura 8: Inspirând pe nas, ridicați coapsele odată cu îndoirea genunchilor, lipind tălpile de sol și lăsând capul să cadă liber în jos.



EXERCIȚIUL TIBETAN NR. 5

Începeți exercițiul sprijinindu-vă pe palme și pe monturile degetelor de la picioare. Atât brațele cât și picioarele sunt depărtate la circa 60 de centimetri. Capul este ridicat și dat pe spate (figura 9). Cu brațele și picioarele drepte, inspirați aer pe nas și ridicați-vă șezutul. Trageți și bărbia în piept, formând din corp un triunghi perfect (figura 10). Expirați aerul pe nas sau pe gură, în timp ce reveniți în poziția inițială. Pe toată durata exercițiului, corpul rămâne ridicat deasupra solului, cu excepția palmelor și a monturilor de la degetele picioarelor. Brațele și picioarele nu se îndoaie câtuși de puțin. Repetați întreaga mișcare de douăzeci și una de ori, într-un ritm lin și neîntrerupt.

După terminarea exercițiului, ridicați-vă, lipiți picioarele și puneți mâinile pe șolduri (figura 2). Respirați adânc de două ori, inspirând aerul pe nări și expirându-l pe gură, cu buzele țuguiate ca la pronunțarea literei „O".

După terminarea celor cinci exerciții, așezați-vă pe spate și relaxați-vă timp de mai multe minute. Faceți ca respirația să devină plăcută și ușoară. Sesizați senzațiile noi care apar în corp.

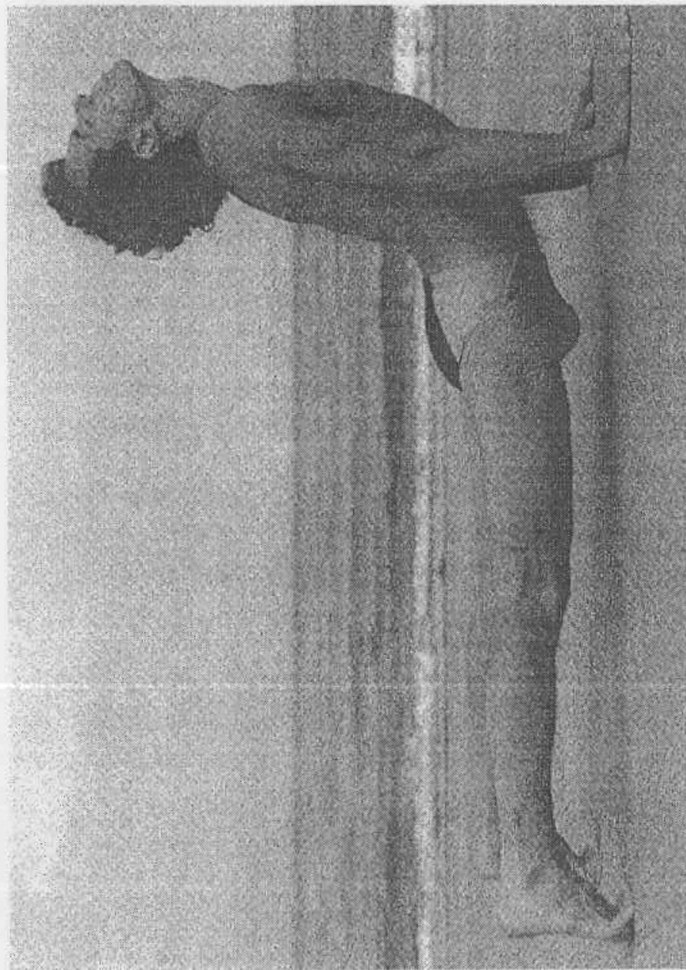


Figura 9: Începeți exercițiul sprijinindu-vă pe palme și pe monturile degetelor de la picioare. Atât brațele cât și picioarele sunt depărtate la circa 60 de centimetri. Capul este ridicat și dat pe spate.

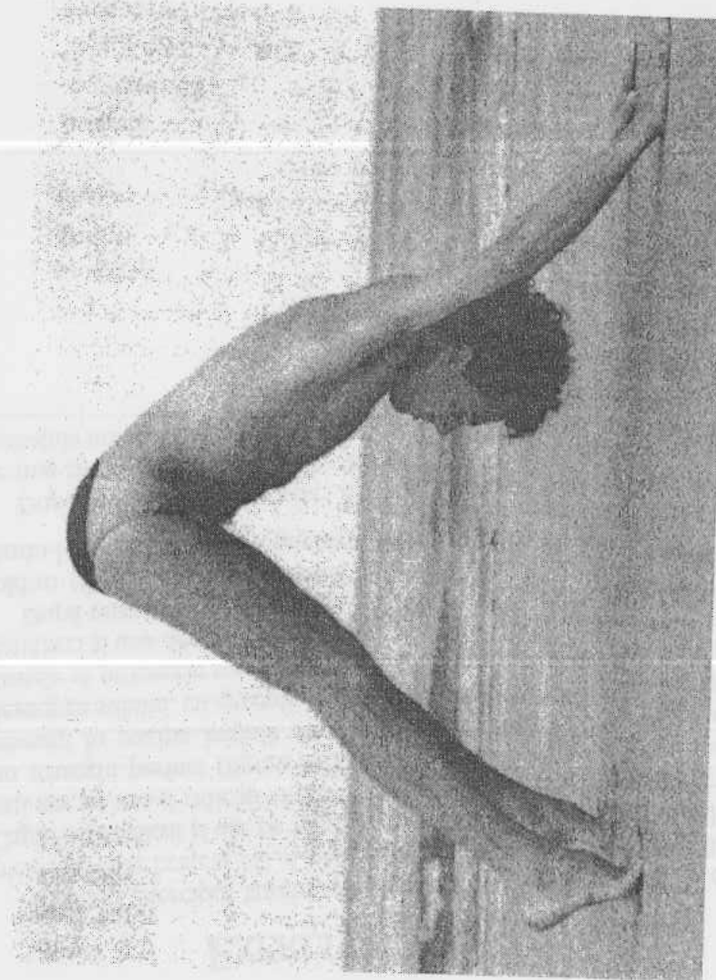


Figura 10: Cu brațele și picioarele drepte, inspirați aer pe nas și ridicați-vă șezutul. Trageți și bărbia în piept, formând din corp un triunghi perfect.

COMENTARIU LA CELE CINCI EXERCIȚII TIBETANE

După cum afirma Peter Kelder, cele cinci exerciții tibetane au fost create într-o comunitate monahală ai cărei membri practicau celibatul. Celibatul este un lucru obișnuit în mănăstiri, unde se consideră că reprezintă o regulă generalizată. Realitatea este însă că în numeroase comunități monahale, fie ele hinduse, catolice, musulmane sau budiste, se desfășoară pe ascuns o bogată activitate sexuală. Acest lucru se petrece deoarece toate ființele umane sunt ființe sexuate. Mulți oameni nu pot suporta celibatul, acest exercițiu de abstinență greu de suportat.

Numeroase religii și tradiții spirituale consideră activitatea sexuală ca o abatere de la scopuri „mai înalte" și susțin că realizarea poftelor carnale înseamnă neglijarea aspirațiilor spirituale. Ca urmare, călugărilor și maicilor li se cere să trăiască rupți de orice activitate sexuală. Se știe bine că această restricție duce la apariția de legături ascunse: maici cu maici, preoți cu preoți, călugări între ei, preoți, maici și călugări cu neofiți și așa mai departe. Explicația este aceea că ființele umane pur și simplu nu au fost create să trăiască fără intimități fizice. Atunci când activitatea sexuală nu se poate realiza în mod cinstit și liber, urmează apariția practicării ei pe ascuns și nenatural.

Dincolo de convingerea că activitatea sexuală este o distragere de la activitatea spirituală (eu consider că ea constituie o unealtă spirituală puternică), unele tradiții religioase susțin că pierderea fluidelor sexuale scade energia vitală. Cu toate că prin termenul de ejaculare se înțelege expulzarea lichidului seminal al unui bărbat în timpul actului sexual, el poate fi extins și la secreția unor fluide feminine în timpul aceluiași proces.

Exercițiul următor este adăugat celor cinci exerciții tibetane și are ca scop prevenirea pierderii energiei vitale ca urmare a pierderilor de fluide sexuale. Tibetanii au recomandat acest exercițiu celibatarilor, pentru a diminua dorințele sexuale, pentru a preveni ejacularea și pentru a împinge energia sexuală în susul coloanei, transformând-o astfel în forță spirituală. Aș vrea să fie foarte clar că personal nu recomand acest lucru. Dacă însă sunteți celibatar și dacă vă convine un asemenea mod de viață, atunci acest exercițiu va diminua tensiunea și vă va permite să utilizați mai eficient energia acumulată. Am inclus acest exercițiu și în beneficiul majorității oamenilor activi din punct de vedere sexual, deoarece este foarte indicat pentru tonifierea glandelor sexuale, îmbunătățind în acest mod activitatea sexuală. Unii vor aprecia faptul că acest exercițiu ajută la controlul ejaculării și la prelungirea duratei contactului sexual. Pe scurt, exercițiul oferă avantaje tuturor celor care îl practică, fie ei celibatari sau nu.



AL „ȘASELEA EXERCIȚIU TIBETAN"

Stați în picioare, drept, cu mâinile pe șolduri și cu picioarele depărtate unul de celălalt la 10 centimetri (figura 11). În această poziție, inspirați profund și încet pe nas. Apoi expirați pe gură cu buzele în „O". Aplecați-vă înainte în timp ce expirați, sprijinindu-vă cu mâinile pe genunchi (figura 12).

În această poziție, cu trunchiul aplecat înainte, eliminați și ultimul pic de aer din plămâni, până ce abdomenul este supt complet. După ce ați dat tot aerul afară și abdomenul este încă supt, reveniți în poziția inițială, punând din nou mâinile pe șolduri (figura 13). Țineți-vă respirația timp de mai multe secunde. Apoi inspirați încet și profund și relaxați-vă.

Repetați exercițiul de cel mult trei ori. Încheiați în poziția de drepți, având picioarele lipite și mâinile pe șolduri (figura 2). Faceți două respirații complete și profunde, inspirând pe nas și expirând apoi aerul pe gură, cu buzele în „O".



Figura 11: Stați în picioare, drept, cu mâinile pe șolduri și cu picioarele depărtate unul de celălalt la 10 centimetri. În această poziție, inspirați profund, încet, pe nas. Apoi expirați pe gură cu buzele în „O".



Figura 12: Aplecați-vă trunchiul înainte în timp ce expirați, sprijinindu-vă cu mâinile pe genunchi. În această poziție, aplecat înainte, eliminați ultimul pic de aer din plămâni, până ce abdomenul este supt complet.

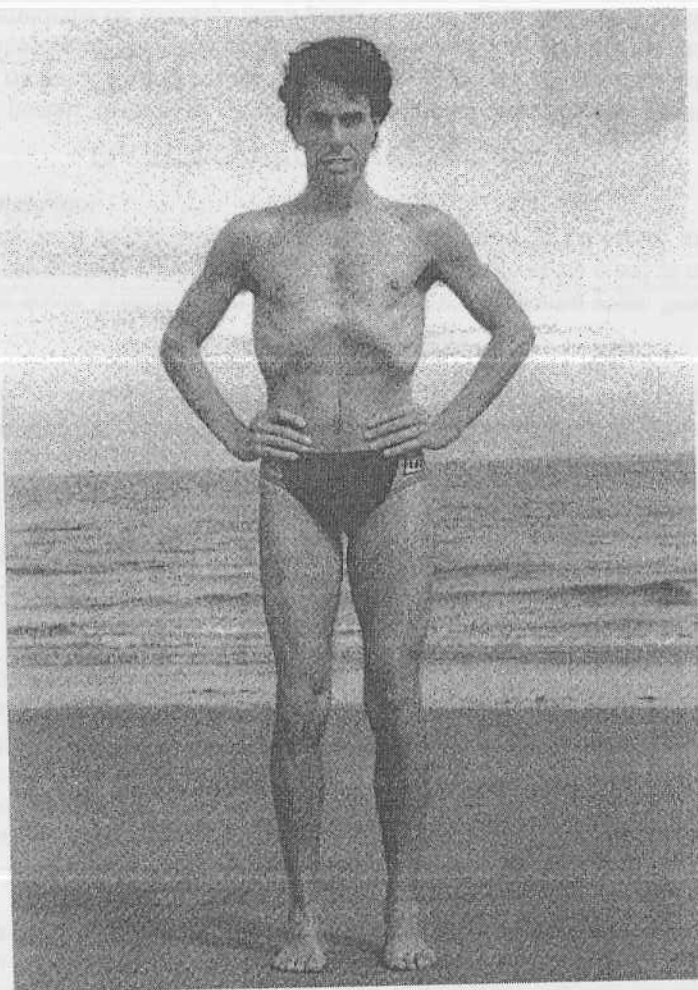


Figura 13: După ce ați dat tot aerul afară și abdomenul este încă supt, reveniți în poziția de drepți punând din nou mâinile pe șolduri. Țineți-vă respirația timp de mai multe secunde. Apoi inspirați încet și profund și relaxați-vă.



UNDE, CÂND ȘI CUM PUTEM FACE EXERCIȚIILE

Dacă ar fi să rezumăm acest capitol în câteva rânduri, am recomanda: „Practicați cele cinci exerciții tibetane oriunde și oricând. Veți avea numai avantaje." Este cât se poate de adevărat. În afară de aceasta, respectarea unor anumite prescripții poate face ca practicarea acestor exerciții să fie mai ușoară, mai comodă și, din punct de vedere energetic, mai eficientă.

ÎN CE MOMENT AL ZILEI

Puteți practica cele cinci exerciții tibetane oricând, dar, pentru a avea cele mai bune rezultate, vă recomandăm să le practicați dimineața, înainte de micul dejun, sau seara, înainte de a merge la culcare. Eu prefer să fac exercițiile dis-de-dimineață, după ce fac duș, pentru că ele conferă o stare energetică bună pe toată durata zilei, lucru pe care îl apreciez în mod deosebit. Practicând cele cinci exerciții tibetane seara, veți avea un somn mai bun și poate că timpul necesar somnului se va reduce. Cu toate acestea, unele persoane, după practicarea exercițiilor, capătă atâta energie încât nu pot să adoarmă și se sucesc și se răsucesc în pat,privind în tavan. Va trebui să încercați în ambele feluri, pentru a vedea care vi se potrivește mai bine. Dacă sunteți cu adevărat entuziasmat de cele cinci exerciții tibetane, atunci le veți putea face și dimineața *și* seara.

ESTE CURĂȚENIA MAI APROAPE DE DUMNEZEIRE?

„Curățenia este mai aproape de dumnezeire" este o afirmație discutabilă, însă nu este rău să fiți curat atunci când practicați cele cinci exerciții tibetane. Eu prefer să fac duș înainte de exerciții, alți oameni însă transpiră atât de mult în timpul exercițiilor încât fac duș după aceea. În orice caz, spălați-vă măcar pe față și pe mâini înainte de a le începe.

Practica yoga va fi mult mai plăcută dacă vă veți curăța trupul înainte. Într-un fel, este un mod de a aduce un plus de considerație exercițiilor, asemenea îmbrăcatului decent când mergem la biserică. Nu există nici o lege care să interzică intrarea în biserică cu pantaloni scurți și cu tricou, dar faptul că vă îmbrăcați cu ce aveți mai bun și că sunt cele mai curate haine adaugă o altă dimensiune atitudinii dumneavoastră. Cum orice facem depinde de ce ne-am pus în cap, a considera practicarea exercițiilor ca fiind un act ieșit din comun nu poate avea decât efecte pozitive.

EXERSAȚI CU STOMACUL GOL

Este indicat să practicați cele cinci exerciții tibetane numai la cel puțin trei ore după ce ați mâncat. Dacă practicați cu stomacul plin, veți avea amețeli. Un stomac plin concentrează la nivelul organelor digestive o mare parte din sânge și din energia circulatorie. Ori dumneavoastră doriți ca pentru practicarea exercițiilor să dispuneți de toată energia sistemului circulator, de circulația liberă a sângelui prin tot corpul.

TEMPERATURA ȘI AERUL

Ori de câte ori este posibil, practicați exercițiile într-un loc în care să nu fie nici prea cald, nici prea rece și care este bine aerisit.

ÎMBRĂCAȚI-VĂ CORESPUNZĂTOR

Purtați îmbrăcăminte comodă, care să nu strângă sau să jeneze, de preferință din bumbac. Îmbrăcămintea sumară este mai indicată. Practicarea exercițiilor folosind cât mai puțină îmbrăcăminte vă va permite o libertate mai mare de mișcare.

UNDE SĂ PRACTICAȚI

Dacă se poate, amenajați un loc special pentru practicarea yoga. Dacă acest lucru nu este posibil, aveți grijă ca locul unde practicați să fie curat și ordonat. Cel mai bine ar fi să practicați exercițiile pe o saltea sau pe un covor, nu direct pe o suprafață tare.

O ATITUDINE PLINĂ DE RECUNOȘTINȚĂ

Pe cât posibil, aveți grijă ca practicarea yoga să constituie un moment solemn, un moment în care acordați o atenție deosebită exercițiilor. Cele cinci exerciții tibetane trebuie tratate cu considerație, grijă și respect, deoarece ele oferă o sumedenie de avantaje stării generale a sănătății și conferă bună dispoziție. În general, rezultatele vor fi mai bune dacă veți începe practicarea exercițiilor într-o atitudine pozitivă și plină de recunoștință.

Spre deosebire de alte forme de exerciții sau de ghidare a comportamentului, practicarea exercițiilor tibetane nu cere un echipament special, nici un cadru deosebit, nici un tip deosebit de vreme și nici o altă persoană în afară de dumneavoastră. Respectând aceste câteva indicații menționate mai sus, vă va fi mult mai ușor să practicați exercițiile și să vă bucurați de avantajele deosebite oferite de acestea.

8 YOGANIDRA

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie învățate atunci când practicăm yoga îl constituie arta relaxării profunde. Pentru majoritatea oamenilor care urmează un program de diminuare a stresului prin metode bioenergetice sau ședințe de relaxare, obiectivul principal îl constituie numai învățarea relaxării. Pentru un yoghin însă, relaxarea profundă este atât o capacitate esențială în sine și pentru sine cât și o poartă spre alte obiective și mai grele, incluzând somnul conștient, autotratamentul și explorarea marelui necunoscut. Aceste capacități, bazate pe practicarea relaxării profunde, fac parte din procesul cunoscut sub numele de *yoganidra*. Numit și somnul yoghinilor, yoganidra este o punere de acord și un control al forțelor energetice care circulă prin corp, forțe care fac parte din oceanul energetic universal.

RELAXAREA PROFUNDĂ

Calea principală de a ajunge la yoganidra este să învățați aprofundat relaxarea. Predând yoga mai mult de douăzeci de ani, știu cât de greu poate fi un lucru în aparență atât de simplu cum este relaxarea. Am văzut studenți de yoga chinuindu-se și frământându-se, încordați și cuprinși de anxietate în momente în care erau convinși că se relaxează. Relaxarea, cu toate că este un act de voință, cere renunțarea la orice control, lăsarea în voie, părăsirea încordării. Nu vă puteți relaxa și controla strict comportamentul în același timp; relaxarea presupune un efort de voință, o anumită stare de alertă și luciditate a conștiinței, în timp ce trupul pare că vă scapă de sub control. Relaxarea profundă necesită și o mare doză de încredere în ea. Trebuie să doriți să scăpați de îngrijorări și să credeți că totul va fi foarte bine.

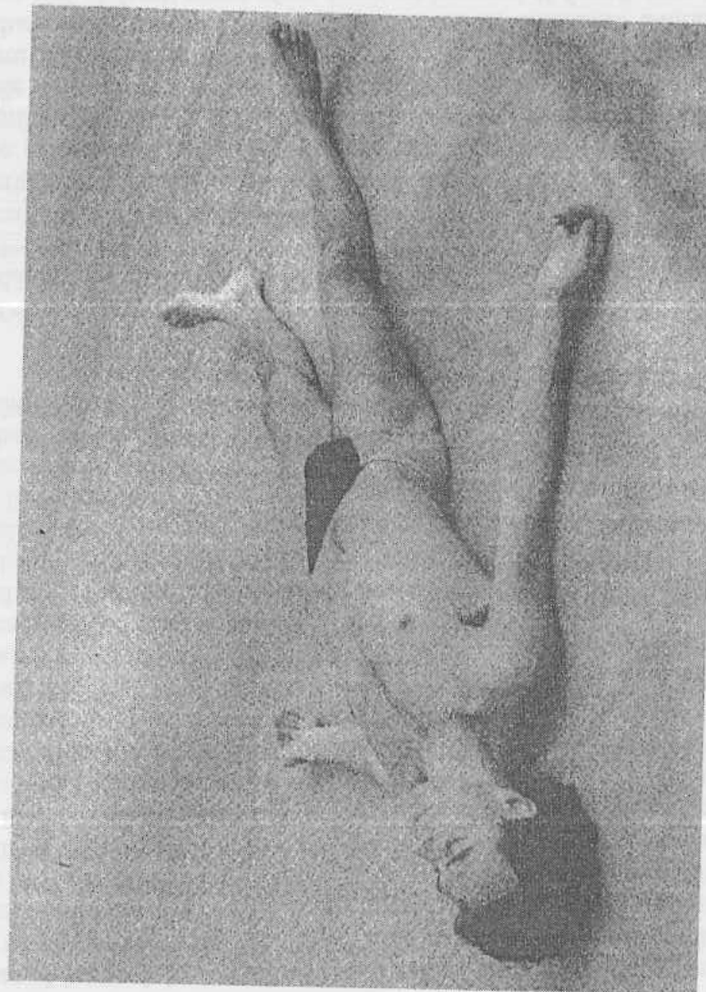


Figura 14: Relaxarea profundă în „postura mortului". Întindeți-vă pe spate, cu picioarele întinse și depărtate unul de celălalt la o distanță de circa 30 de centimetri. Brațele sunt întinse și depărtate de corp, cu palmele în sus, iar mâinile la mai mult de 30 de centimetri distanță de corp. Închideți ochii. Cu fiecare expirație, afundați-vă mai adânc corpul în podea, de parcă forța de gravitație ar fi crescut.

Atunci când începeți relaxarea profundă, trebuie să faceți următoarele pregătiri: așezați-vă în „poziția mortului", cu spatele bine întins pe podea, cu picioarele întinse și depărtate la circa 30 de centimetri unul de celălalt. Brațele sunt întinse și depărtate de corp, cu palmele în sus, iar mâinile la mai mult de 30 de centimetri distanță de corp (figura 14). Închideți ochii. Aveți grijă să fie suficient de cald în cameră și îmbrăcămintea să nu vă jeneze în nici un fel. În această poziție, efectuați respirația încet și profund. Cu fiecare expirație afundați-vă mai adânc cu tot corpul în podea, ca și cum forța de gravitație ar fi crescut.

După câteva minute puteți începe un exercițiu de relaxare sistematic. Începeți prin concentrarea atenției asupra picioarelor. Respirând încet și ușor, simțiți labele picioarelor cât mai intens. În timp ce aerul este inspirat și expirat, anulați în mod conștient orice tensiune de la nivelul labei piciorului. Apoi, concentrați-vă atenția asupra gambei piciorului. La fiecare respirație ușoară, lăsați să se relaxeze complet fiecare mușchi al gambei. Repetați acest proces la nivelul genunchilor, al coapselor, al pelvisului, al abdomenului inferior, al șezutului și șalelor, al pieptului și spinării, al brațelor, antebrațelor, mâinilor, gâtului și feței. Indiferent la ce parte a corpului vă gândiți, faceți-o temeinic, concentrându-vă întreaga atenție asupra zonei respective. Dacă sunteți o fire mai înceată, grijulie și sistematică, veți fi surprins cât de profund veți reuși să vă relaxați.

După ce ați epuizat toate părțile corpului, relaxând conștiincios fiecare parte, faceți ca respirația să devină cât mai slabă, aproape imperceptibilă. Acum vă concentrați atenția asupra respirației într-un mod mai difuz, cuprinzător. Nu faceți uz de concentrarea intensă, acordați atenție procesului, dar în modul cel mai detașat posibil. La început o să vi se pară greu, dar treptat veți deprinde priceperea necesară.

Din acest moment puteți să vă lăsați în voia somnului. Nu este nimic rău în asta. Mulți ajung la concluzia că acest fel de relaxare pregătește foarte bine un somn odihnitor. Mai ales dacă sunteți o persoană care trăiește o viață tensionată, relaxarea urmată de somn poate fi exact ceea ce vă trebuie în faza incipientă de practicare a yoganidra. Practicați zilnic această tehnică de relaxare timp de cel puțin o lună sau două, înainte de a trece la stadiul următor.

SOMNUL CONȘTIENT

Etapa care urmează în yoganidra este ceva mai dificilă decât prima. Ea presupune traversarea întregului proces de relaxare așa cum a fost el descris, dar în condiții de atenție vie și alertă pe toată durata relaxării. Acest lucru este mai dificil la început, deoarece majoritatea oamenilor, odată ce s-au întins pe jos și au început relaxarea, confundă ușor relaxarea cu somnul. De aceea, aici avem nevoie de un act de voință. Trebuie să fiți foarte atent la căile subtile pe care le deschide corpul dumneavoastră, dar, în același timp, trebuie să nu renunțați la preocuparea pentru o conștiință trează (o parte a minții dumneavoastră va trebui să fie permanent limpede și conștientă) și să nu adormiți.

Dacă puteți să atingeți o stare de relaxare profundă păstrându-vă mintea trează, atunci, mai devreme sau mai târziu, veți face descoperirea surprinzătoare că întregul dumneavoastră corp este adormit, dar sunteți conștient și cum nu se poate mai treaz! Am înțeles acest lucru cu ocazia unei întâmplări hazlii. Atunci când dorm pe spate, uneori sforăi ușor; prima dată când am adormit și am avut conștiința trează mi s-a părut cel mai caraghios lucru din lume să zac întins și să ascult sunetele ușoare pe care le scotea propriul meu nas.

Dezvoltarea capacității de a dormi și a fi totuși conștient constituie o cale prin care începe impunerea controlului voluntar asupra funcțiilor involuntare. Dacă veți persevera în practica yoga, veți descoperi cu timpul că puteți să vă schimbați în mod voluntar presiunea arterială, undele emise de creier, bătăile inimii și multe alte procese ale corpului care sunt de regulă involuntare. Ca urmare a controlării conștiente a acestor funcții, apar avantaje cum ar fi prelungirea vieții și folosirea optimă a energiilor proprii. Capacitatea de a dormi în mod conștient este deosebit de importantă în stadiile următoare ale yoganidrei. Probabil că vă va fi necesară o perioadă de luni de zile până când veți stăpâni aceste practici, dar dacă veți persevera, veți descoperi că puteți să trimiteți corpul la culcare și în același timp să vă mențineți mentalul într-o stare de meditație, ca apoi să vă treziți după vreo zece sau douăzeci de minute, simțindu-vă odihnit și proaspăt, de parcă ați fi tras un pui de somn și în același timp ați și meditat.

AUTOVINDECAREA

După ce ați găsit calea prin care se poate realiza o relaxare adâncă și profundă, în care însă mintea este perfect trează, puteți începe să învățați și autovindecarea. Este o vorbă care spune: „Dacă o poți apuca înseamnă că o și poți mișca". Acesta este și principiul fundamental al autovindecării. Să spunem că suferiți de o inflamare a sinusurilor și că vă doare gâtul. După ce ați intrat într-o stare de relaxare profundă, așa cum am descris-o mai înainte, concentrați-vă conștiința asupra sinusurilor și gâtului, urmărind cu foarte multă atenție senzațiile de la acest nivel. Nu vă grăbiți, durează cam șapte minute ca să simțiți aceste zone. Fără să încercați să forțați ceva, manifestați-vă doar intenția de a readuce acele zone la o funcționalitate normală, sănătoasă. Continuați concentrarea fără să faceți vreun efort; repet,nu încercați să forțați ceva. Doriți numai ca însănătoșirea să aibă loc, simplu și la obiect. Acordați apoi atenție senzațiilor pe care le percepeți; și în acest caz nu forțați manifestările.

În acest moment începe să se manifeste controlul asupra curenților energetici. Dacă vă aflați într-o stare de relaxare profundă, atunci o simplă intenție

bine direcționată este suficientă ca să modifice energia care trece prin corpul dumneavoastră și să restabilească starea de sănătate. Vi se pare simplu, și așa și este. Dar nu confundați ceea ce este simplu cu ceea ce este ușor. Va trebui să vă aflați în starea de relaxare profundă; dacă nu, atunci când veți aplica metoda veți constata că nu se realizează nimic. Va trebui să fiți atât de relaxat, încât să nu mai existe nici o stare de încordare care să afecteze intenția de a reface sănătatea și echilibrul. Sănătatea, în definitiv, este o stare de energie dinamică, de echilibru și vitalitate. Sănătatea reprezintă o bunăstare dinamică, nu simpla lipsă a vreunei boli. Unul dintre lucrurile pe care îl înțelege orice yoghin desăvârșit este faptul că sănătatea trupului poate fi realizată și dirijată de o minte concentrată corespunzător. Prin practicarea corectă a metodei de tratament yoganidra, veți fi în stare să vă modificați în sens pozitiv sănătatea, în momente de boală sau dureri. S-ar putea să nu beneficiați de o vindecare completă, dar veți obține o ameliorare palpabilă. Cheia succesului o constituie practica. Dacă sunteți hotărât să perseverați, veți fi uimit de rezultate. Autovindecarea este o acțiune minunată și energizantă. Ea este un act minunat de autoguvernare.

EXPLORARE ÎN NECUNOSCUT

Dincolo de orice relaxare, de somnul conștient și de autovindecare, începe marele necunoscut. Este tot ce pot spune despre acest mister. Trăim cu toții în această lume sub imperiul ideii de normalitate, o credință că lucrurile au un sens al lor și că într-o oarecare măsură viața este previzibilă. În linii mari, așa și este. Iarba crește lungă și verde, și nu roșie și pătrată, soarele apare și dispare în fiecare zi. Dar, deși anumite lucruri sunt previzibile în viață, totul este înconjurat de un mister uriaș.

După ce ați depășit stadiile anterioare ale yoganidrei, sunteți pregătit să aveți experiențe pe care nici măcar nu mi le pot închipui; numai dumneavoastră veți fi acolo, ale dumneavoastră vor fi descoperirile, ele n-au nici o legătură cu mine. Aș putea afirma că am fost și eu în câteva locuri destul de ieșite din comun, dacă ele pot fi numite „locuri". Am fost înconjurat de un albastru strălucitor și de un foc portocaliu, am întâlnit divinități și tot felul de ființe, am umblat prin șiruri lungi, duble, de ADN, spre tărâmuri pe care nu le pot descrie fiindcă pur și simplu nu am cuvintele potrivite unor asemenea călătorii. Am văzut galaxii, născându-se dintr-o negură de smoală ca apoi să se dizolve iar în neființă, de parcă miliarde și miliarde de ani se adunaseră în trăiri de câteva minute.

Calea prin care se poate porni într-o călătorie yoganidra este să vă dezvoltați capacitatea de a vă deschide către experiment, de a vă abandona. Trebuie să știți că, oricât ați fi de relaxat, tot riscați să fiți cuprins de panică dacă veți fi pus în situația să străbateți un tunel lung și luminat puternic, cu o viteză uimitoare. Este ușor de înțeles. Poate că atunci veți hotărî că nu sunteți făcut pentru

asemenea aventuri. Dar, dacă dorința dumneavoastră de a cunoaște, curiozitatea și spiritul de aventură sunt mai mari decât temerile și groaza de experiențe copleșitoare și adesea bizare, atunci trebuie să acceptați un anume risc pentru a putea merge mai departe. Mă ajută mult, atunci când sunt pe cale să pătrund în teritoriile sălbatice și necunoscute ale yoganidrei, ideea că universul este totuși un loc prietenos. Bineînțeles că sunt destule primejdii, dar universul este în esență pozitiv, nu ostil. Faptul că sunt conștient de aceasta constituie cu adevărat un ajutor valoros.

Textele sacre yoghine cuprind nenumărate experiențe de acest fel, dar relatările nu au valoarea experiențelor propriu-zise. O hartă nu are aceeași valoare ca o excursie într-o regiune de basm. Ce vi se va întâmpla și unde veți merge dacă veți avea curaj, aceasta numai dumneavoastră veți ști. Dacă veți practica yoganidra, veți fi cât se poate de bine pregătit pentru aventuri fantastice și minunate în spațiul interior. Trăim într-un univers uriaș, care conține realități paralele și nenumărate alte tărâmuri, alte ființe sau alte stări decât cele pe care le întâlnim în starea de veghe și în vis. Și cum trăiți în acest univers, n-ar strica să ieșiți puțin la plimbare și să aruncați măcar o privire în jur.



MEDITAȚIA KUNDALINI

Dacă ar fi să folosesc o definiție populară, dar foarte exactă, aș spune că meditația nu este ceea ce pare la prima vedere. Meditația este ceva mai presus de orice închipuire, dincolo de ceea ce simțim atunci când ne trezim, când dormim și când visăm. În același timp însă, o persoană poate practica meditația în oricare dintre cele trei stări obișnuite enumerate mai sus. Meditația este cât se poate de accesibilă, dar procesul meditației este în același timp și misterios, prin ceea ce îi oferă practicantului. Ea este la îndemână în orice moment; oricine se poate așeza să mediteze. Cu toate acestea, meditația este ceva care se desăvârșește într-o viață de om, așa precum perla crește în jurul unui fir de nisip supărășește. Meditația se găsește pe firul diafan care leagă negativul de pozitiv și cunoscutul de necunoscut. La început ea îmbracă forma unei practici, a unei tehnici, dar, pe măsură ce trece vremea, devine aproape imposibil s-o mai distingi de tot ce ne înconjoară. Ea face parte din lumea aceasta, dar poate deschide porți și spre alte lumi. Meditația este și o metodă, și un mod de viață în sine.

Există câteva sute de tehnici de meditație rezultate din anumite tradiții care au în spatele lor un bagaj spiritual uriaș. Cu toate că au forme diferite, toate metodele de meditație limpezesc mintea, dezvoltă nivelul de conștiință și creează o armonie interioară. Nu există o anume tehnică mai bună decât celelalte, dar numai anumite practici se potrivesc temperamentului celor care doresc să practice. Cu toate acestea, cele mai multe dintre metode oferă avantaje palpabile celor care au investit timp și energie în practicarea lor. În procesul meditației, practica reprezintă elementul fundamental. Meditația nu este ca o porție de plăcintă. Nu puteți să o gustați, ca să vedeți dacă este bună sau nu. Va trebui să îi acordați mult timp, energie și putere de concentrare, va trebui să o practicați în mod regulat pentru a putea descoperi puterea și valoarea fiecărei forme de meditație. Dacă veți flirta, doar, cu meditația, nu veți obține decât o peltea spirituală. Numai prin perseverență veți avea rezultate.

Literatura ocultă de senzație a conferit meditației o imagine fantastică, declarând că ea vă poate smulge din îngrădirile în care trăiește orice muritor, că ea

poate, într-un fel anume, să vă lanseze ca pe o rachetă în afara planetei și să vă arunce pe tărâmuri de necuprins ale experienței, unde veți vorbi cu îngeri și spirite. Nu spun că asemenea lucruri nu se pot întâmpla, dar adevărul este că atunci când practicați meditația nu trebuie să vă așteptați la lucruri dinainte imaginate, deoarece acestea nu sunt altceva decât abstracții mintale. Mintea, în timpul meditației, este asemeni unei oglinzi strălucitoare și bine lustruite, care nu prezintă o imagine anume, ci reflectă ceea ce apare dinaintea ei. Prin meditație puteți deveni conștient de fiecare moment în parte, rămânând ancorat în prezent, chiar aici, chiar acum, clipă de clipă. Da, într-adevăr, meditația poate declanșa multă energie și poate induce stări extraordinare ale conștiinței. Dar un element fundamental al acestor stări de acces spre o conștiință mai mult decât extraordinară îl constituie eliminarea oricărei expectative – să nu te aștepți la nimic, să te lepezi de noțiunile preconcepute. Știu că este mult mai ușor de recomandat decât de făcut acest lucru.

Meditația urmează un mecanism mult diferit de cel al gândirii. Atunci când gândim, mintea este plină de simboluri – imagini vizuale, cuvinte sau alte produse ale minții care descriu viața într-un fel sau altul. Meditația, însă, înseamnă să pătrunzi în lacul imens și nemăsurat al conștiinței pure, dincolo de orice abstractizări și simboluri. Experiențele din timpul meditației, cum ar fi viziuni și senzații de energii uriașe, apar în momentul limpezirii minții și nu ca urmare a unei dorințe sau speranțe. Ea este, într-un fel, un fenomen paradoxal. Prin izgonirea gândului și a abstractizărilor, se creează un cadru în care trăirile, care apar din dezlănțuirea veșnicului flux și reflux de energie și inteligență, se manifestă în mod spontan. Aceste momente, oricât de interesante și atrăgătoare ar părea, nu sunt decât un suport, un fenomen. În sine, ele nu reprezintă nimic deosebit sau semnificativ. Ele nu constituie produsul final al meditației. Adevăratul profit oferit de meditație îl constituie o minte limpede, purificată.

Un prieten a fost odată la o tabără de meditație cu un program lung și intensiv. În timpul cursului, care a durat câteva săptămâni, el a trecut prin experiențe neobișnuite și impresionante. Se simțea plutind în spațiu, de parcă ar fi fost mare cât o planetă, de parcă ar fi putut lua în brațe întregul univers. Au existat momente când își părăsea corpul și altele în care valuri de energie urcau prin coloana sa vertebrală. Era foarte impresionat de experiențele prin care trecuse, așa că a mers la maestrul care conducea tabăra și i-a povestit în detaliu tot ceea ce trăise. Maestrul l-a privit cu căldură, zâmbindu-i încurajator, și i-a spus: „Nu-ți face griji, o să treacă." Aceasta este adevărata valoare a experiențelor trăite cu ocazia meditației. Ele constituie un fel de indicatoare de circulație puse de-a lungul unei șosele. Ele nu reprezintă scopul, ci fac parte din peisaj. Sunt interesante, dar nu asta urmărește practicarea meditației. Importantă este obținerea unei minți limpezi și pure.

Pentru a beneficia cât mai mult de meditație, rezervați-vă timp pentru practicarea ei zilnică și nu vă grăbiți. Indiferent cât timp veți rezerva meditației, aveți grijă ca în acele momente să nu vă deranjeze telefoanele, discuțiile sau alți factori perturbatori din afară. Veți descoperi suficiente subiecte în interiorul dumneavoastră cu care să vă umpleți timpul, care să vă atragă în lupta pentru obținerea unui grăunte de limpezime. La început, veți vedea că este mai ușor să meditezi pe stomacul gol. Acest lucru se datorează faptului că un stomac plin atrage după sine o circulație foarte intensă a sângelui la nivelul organelor digestive, afectând capacitatea de concentrare. Dacă aveți posibilitatea să vă programați când vreți orele de meditație, ar fi mai comod să vă rezervați timp dimineața, imediat ce vă treziți, sau seara înainte de a merge la culcare.

Ca și atunci când practicați yoga, purtați haine comode, largi, și meditați într-un loc plăcut. Dacă aveți posibilitatea, meditați într-un cadru natural, cum ar fi în pădure sau pe plajă. Natura are darul de a ușura meditația pentru că noi provenim din natură și, la rândul ei, ea constituie o parte uriașă din ceea ce suntem noi înșine. Indiferent unde veți medita, păstrați locul cât mai curat, ordonat și atrăgător. Dacă aveți posibilitatea, rezervați-vă un loc special, numai pentru meditație, chiar dacă nu este mai mult decât un colțișor de cameră. Obișnuiți-vă să respectați acel loc. Puneți și niște flori. Considerați locul unde meditați ca fiind un loc deosebit.

Metodele care urmează prezintă felul în care se practică o meditație kundalini completă. Fiecare dintre componentele practicii acționează în vederea deschiderii canalelor sistemului energetic uman, dând cale liberă circulației forței kundalini. Practica meditației kundalini distruge orice opreliști în calea circulației energiei, oferind minții uriașa energie necesară pentru a concentra la maximum atenția asupra momentului de față. Nu uitați, scopul meditației nu este să acumulați cât mai multe trăiri fantastice, chiar dacă, cu vremea, veți avea asemenea experiențe. Scopul meditației este să concentreze suficient de mult atenția asupra momentului de față, moment pe care mintea îl percepe și îl conștientizează ca fiind strălucitor, perceptibil în toată limpezimea lui și dinamic. Meditația ne permite să trăim viața din plin și cu totul în *clipa de față*. Asta este tot.

În cartea de față sunt descrise cât se poate de explicit patru metode de meditație. Fiecare element al practicii se bazează pe cel precedent. Vă recomand să începeți cu practicarea primei metode, zilnic, timp de cel puțin o lună, după care puteți trece la însușirea metodei următoare. Practicați-le apoi pe amândouă un timp la fel de lung, după care treceți la metoda a treia. Practicați-le iarăși pe toate, cel puțin o lună, după care treceți la metoda a patra. Nu este bine să vă grăbiți sau să încercați să le practicați pe toate de la început. Este foarte important să învățați să le practicați corect, iar acest lucru necesită timp.

MEDITAȚIA CHAKRA

Această meditație este primul pas în meditația kundalini. Pentru a învăța metoda este necesară cam o jumătate de oră, dacă vrem ca ea să fie efectuată corect, dar trebuie să știți că puteți medita și mai mult de atât, dacă nu vă deranjează.

Așezați-vă confortabil într-o poziție de meditație, cu picioarele încrucișate. Ideal ar fi să stați în poziția lotus complet, deși pentru majoritatea oamenilor aceasta este prea dificilă. Orice poziție cu picioarele încrucișate este valabilă, cu condiția să țineți spatele cât se poate de drept. Se poate folosi și o pernă mică pe care să vă sprijiniți și să vă facă mai ușoară menținerea dreaptă a coloanei. Plasați mâinile pe genunchi. Închideți ochii și țineți gura închisă. Vârful limbii trebuie să atingă cerul gurii.

În această poziție, respirați constant și ușor pe nas timp de câteva minute. În acest timp, înlăturați orice încordare a mușchilor, cu excepția celor necesari pentru menținerea poziției corpului și a coloanei, care trebuie să fie perfect dreaptă. Mușchii umerilor, abdomenului și ai feței trebuie să fie relaxați, fără cea mai mică urmă de încordare. În timp ce respirați, relaxați pe cât posibil și mintea. Pe toată durata meditației, respirația constituie elementul cheie. Nu este necesar să respirați îndelung și profund, dar respirația trebuie să fie constantă și egală, ceva mai profundă decât de obicei și relaxată. Mențineți acest fel de respirație pe toată durata meditației.

Comutați apoi atenția asupra primei chakra, muladhara, la perineu, locul de la baza coloanei, între anus și organele genitale. Concentrați-vă atenția în acest punct timp de trei minute sau mai mult, respirând încet și constant. La fiecare respirație încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru de energie. Pe cât posibil, încercați să simțiți acest loc din corp. Permiteți-i să fie complet relaxat, evitați să generați vreo altă încordare inutilă.

Din acest moment, concentrați-vă atenția asupra celei de-a doua chakra, svadhisthana, situată în partea de jos a coloanei, la nivelul organelor genitale. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de trei minute sau mai mult, respirând încet și constant. Și din nou, la fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru de energie. Pe cât posibil, simțiți acest punct de pe corp.

Următorul punct asupra căruia vă veți concentra atenția este cea de-a treia chakra, manipura, situată pe coloana vertebrală în dreptul plexului solar. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de trei minute sau chiar mai mult, respirând încet și constant. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru de energie, prin plexul solar și coloană. Pe cât posibil, încercați să simțiți acest punct de pe corp.

Concentrați-vă atenția asupra celei de-a patra chakra, anahata, situată pe coloana vertebrală în dreptul centrului pieptului. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de mai mult de trei minute, respirând încet și constant. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru al pieptului și prin acea porțiune a coloanei vertebrale care îi corespunde. Pe cât posibil, încercați să simțiți acest punct de pe corp.

Acum concentrați-vă atenția asupra celei de-a cincea chakra, visuddha, situată pe coloana vertebrală în dreptul mijlocului gâtului. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de trei minute sau mai mult, respirând încet și constant. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru al energiei. Pe cât posibil, încercați să simțiți acest punct de pe corp.

Concentrați-vă atenția asupra celui de-al treilea ochi, cea de-a șasea chakra, ajna, situată la rădăcina nasului, între sprâncene. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de trei minute sau mai mult respirând încet și constant. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin al treilea ochi, emițând o rază de energie drept înainte. Pe cât posibil, încercați să simțiți acest punct de pe corp.

De la al treilea ochi concentrați-vă atenția asupra chakrei coroană, sahasrara, situată în creștetul capului. Concentrați-vă atenția asupra acestui punct timp de trei minute sau mai mult, respirând încet și constant. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că respirați direct prin acest centru de energie. Pe cât posibil, simțiți acest punct de pe corp, ca și cum tot creștetul capului ar arde de atâta energie.

După chakra coroanei, concentrați-vă atenția asupra spațiului din jurul corpului, aura. Aura este o teacă energetică ce se extinde dinspre corp în toate direcțiile. Concentrați-vă atenția asupra acestei teci energetice, cuprinzând și spațiul din jur pe o distanță de cel puțin 30 de centimetri. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți că și aura devine tot mai încărcată cu energie. Pe cât posibil, simțiți acest spațiu din jurul corpului.

După ce v-ați concentrat atenția asupra tuturor chakrelor și asupra aurei, rămâneți liniștit, respirați încet și constant, lăsând ca întregul dumneavoastră sistem să asimileze fluxul de energie care se obține prin această practică. Păstrați-vă mintea cât mai calmă și mai liniștită. Nu vă așteptați la mare lucru și nu încercați să obțineți o anumită trăire cu orice preț. În schimb, căutați să fiți cât mai mult conștient de fiecare moment, de postura corpului, de circulația aerului inspirat și expirat, de senzația dată de aerul din jurul dumneavoastră, de imaginile și mirosurile din jur. Fiți cât mai conștient și mai atent la tot ce se întâmplă, fără să vă atașați de ceva anume. Toate sunt simple fenomene, lăsați-le să vină și să plece fără să vă afecteze în vreun fel. Încheiați ședința de practică în această stare de atenție.

După ce ați terminat, respirați profund o dată sau de două ori. Frecați-vă mâinile cu putere, apoi frecați-vă fața ca și cum v-ați spăla. Deschideți încet ochii și relaxați-vă timp de un minut sau două, înainte de a deveni din nou activ.

Această meditație deschide sistemul chakrelor, inundându-l cu energie. Respirația constantă și atenția bine concentrată constituie condiții importante, de care depinde succesul. La fiecare chakra, păstrați-vă atenția cât mai concentrată cu putință. Evitați să uitați de chakre. Dacă sesizați că mintea vă este în altă parte, concentrați-vă din nou asupra centrului la care lucrați. Nu vă grăbiți. Aveți tot timpul ca să simțiți fiecare centru cu intensitate. Cu vremea, veți vedea că este tot mai ușor să identificați aceste puncte din corp și să simțiți energia care trece prin ele.

MEDITAȚIA FIRULUI DE ARGINT

Cam la o lună și mai bine după ce ați început meditația chakra, puteți trece la meditația firului de argint. În celebra *Vigyana Bhairava Tantra*, unul dintre discursurile sacre a lui Siva, stăpânul yoghinilor, este dedicat descrierii acestui fel de meditație. Firul de argint reprezintă canalul central al energiei, sushumna, ce trece chiar prin mijlocul coloanei. Canalul central este corespondentul energetic al coloanei vertebrale și, așa cum este descris în capitolul 2, reprezintă traiectul prin care curge energia kundalini.

Păstrați aceeași poziție ca mai înainte, stând cu picioarele încrucișate, cu spinarea dreaptă, cu ochii închiși, cu gura închisă, iar cu vârful limbii atingeți cerul gurii. Mâinile sunt așezate pe genunchi. Respirația este constantă și liniștită. Începeți prin a vă concentra asupra chakrelor și aurei. După ce ați terminat meditația chakra, îndreptați-vă întreaga atenție asupra coloanei, simțind fiecare porțiune din lungimea ei, de la bază până sus, la ceafă. Așteptați câteva minute până ajungeți să simțiți coloana, concentrați-vă cu grijă, de parcă v-ar interesa în mod deosebit senzațiile din orice parte a corpului dumneavoastră.

După câteva minute, imaginați-vă un fir lung din argint care trece prin toată șira spinării, chiar prin centrul ei. În mijlocul acestui fir este un miez de un roșu aprins, ca și cum ar fi un conductor izolat, unde firul de argint ar fi izolația, iar miezul roșu un conductor foarte subțire în mijlocul lui. La fiecare respirație constantă și egală, concentrați-vă toată atenția asupra firului de argint cu miezul lui rubiniu. Imaginați-vă cum trece de la bază spre partea de sus a coloanei. Simțiți existența coloanei. Lăsați ca întreaga atenție să se concentreze în acest punct.

La început, acest fel de meditație vi se va părea cam prea simplu. În realitate însă, el este extrem de puternic și cere maximum de atenție. În timp ce vă fixați în minte imaginea firului de argint cu miezul său roșu, energia kundalini trece prin fir, energizând întregul sistem al chakrelor. Începeți să simțiți că vă dilatați, la început mai încet, iar apoi ceva mai repede. Adesea apare sentimentul că ați

cuprinde în interiorul dumneavoastră toată imensitatea universului. Dar, așa cum am mai spus, obiectivul nostru nu îl constituie aceste experiențe ale meditației. Ele sunt fenomene care trec pe lângă noi. Cu toate acestea, în timpul practicării metodei descrise apare, în general, o senzație de expandare, așa că trebuie să cunoașteți acest amănunt. S-ar putea să aveți și senzația că sunteți prins într-un flux de energie necontrolat.

Practicați metoda oricât doriți, poate chiar să dureze ceva mai mult, depășind momentul în care începe să devină incomodă. Întotdeauna este bine să treceți de granița comodității, a confortabilului, abia atunci începeți să forțați la limită atenția.

MEDITAȚIA NAD YOGA

După ce ați practicat meditația chakra și meditația firului de argint, pasul următor se numește nad yoga. Vă recomand să practicați această meditație în continuarea primelor două metode, pe care le-am studiat deja, deoarece astfel veți dispune de foarte multă energie cu care o să puteți lucra mai bine. Dacă nu aveți așa de mult timp pentru meditație, puteți să practicați metoda aceasta și separat.

Vă veți întâlni cu multe fenomene generate de meditație. Unul dintre acestea este *nada* sau curentul sonor. Nada este un curent de vibrații, un șuvoi constant de sunete care circulă prin absolut totul. Este foarte posibil ca în timpul meditației să vă întâlniți mai întâi cu curentul sonor, deoarece în acele momente simțurile sunt mult mai receptive. Puteți să luați cunoștință de existența nadei, prin auz. Deoarece curentul sonor este de fapt o reuniune de sute sau poate mii de sunete diferite, la început îl veți percepe ca pe un sunet nediferențiat.

Nada se aude cel mai bine într-un loc suficient de liniștit și izolat fonic. Dacă practicați meditațiile chakra și firul de argint într-un loc liniștit, s-ar putea să auziți în cap un zumzăit, mai intens lângă urechea dreaptă. Nu este vorba de sunetul făcut de pomparea sângelui, sângele nu piuie cu o frecvență atât de înaltă în timp ce circulă. Sunetul nu poate fi confundat nici cu cel produs de boala lui Ménière, situație în care apare o amețeală și se aude un sunet puternic de clopoței în urechi. Ceea ce auziți este curentul sonor, un sunet simplu, după toate probabilitățile fără efect nociv, care reprezintă o magistrală a auzului spre infinit.

După meditațiile chakra și firul de argint, puteți fie să continuați să stați drept, fie să vă întindeți pe jos. În oricare dintre cazuri, este important să fiți cât se poate de atent, deoarece această metodă pretinde o concentrare performantă. Ca urmare, nu trebuie în nici un caz să adormiți. Dacă stați întins pe jos, faceți-o pe o suprafață tare și fără pernă. Țineți picioarele întinse și nu încrucișate, cu mâinile lipite de corp și cu palmele în sus. Ochii și gura sunt închise, iar vârful limbii atinge cerul gurii. Relaxați-vă slăbind tensiunea din mușchi și de

la nivelul mental. Ideal ar fi să puteți practica într-un loc liniștit și întunecos. Cel mai bun moment pentru a practica această meditație este ori noaptea târziu, ori dimineața devreme, deoarece la aceste ore este mai multă liniște. În cazul în care zgomotul din jur nu poate fi atenuat, folosiți dopuri pentru urechi.

Concentrați-vă toată atenția asupra interiorului capului și ascultați atent. Concentrați-vă mai întâi atenția asupra părții drepte a capului, lângă urechea internă. Acolo se vor percepe niște sunete. Veți auzi, probabil, un sunet ușor de clopoțel, un bâzâit slab sau un fel de fâșâit. Ascultați cu atenție orice puteți auzi, de parcă ați încerca să auziți ce spune cineva care este în camera alăturată și vorbește în șoaptă. Concentrați-vă la maximum.

În timp ce ascultați, sunetul va deveni tot mai puternic și veți distinge nu un singur sunet, ci mai multe deodată. S-ar putea să auziți așa de multe sunete, încât sunetul inițial se va pierde în mulțimea lor. Este foarte bine. Pe măsură ce sunetele devin tot mai puternice, alegeți unul dintre ele și concentrați-vă asupra lui. Nu are importanță ce sunet ați ales, dar, odată ales, nu-l părăsiți. Concentrați-vă intens asupra acestui sunet, așa cum vă concentrați asupra celui produs de un anumit instrument în cadrul unui concert simfonic. El va deveni tot mai puternic și veți începe să simțiți că sunetul circulă prin tot corpul. Pe măsură ce ascultați cu tot mai multă atenție, sunetul pe care îl urmăriți se poate transforma în altceva, în ceva mai subtil și mai rafinat. Este foarte bine. Țineți-o tot așa și concentrați-vă atenția cât mai mult posibil.

La început, sunetele pe care le veți auzi vor semăna cu sunete de clopoței, sunete de flaut, o cascadă, un bâzâit, sunetul valurilor oceanului, sunet de greieri și de păsări. Pe măsură ce practicați această metodă, veți auzi și alte sunete, mai subtile și mai deosebite. Este important să le urmăriți cu foarte multă atenție, deoarece ele dispar rapid.

Iată cum este descris de către Siva, stăpânul yoghinilor, curentul de sunet și meditație, în lucrarea *Siva Samhita*:*

> „Primul sunet seamănă cu zumzăitul unei albine încărcate cu miere. Apoi cu sunetul unui flaut, apoi cu dulceața unei harfe, după aceasta, pe măsură ce practică în mod gradat yoga, cea care învinge întunericul din lume, yoghinul aude un sunet de clopoței, apoi sunete ca de trăznet. Atunci când cineva își concentrează atenția asupra sunetului, fără să se mai teamă de ceva, se realizează contopirea. O, dragul meu!
>
> Când mintea yoghinului devine cuprinsă cu totul de acest sunet, el uită de lumea exterioară și se cufundă în sunet.

*Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The Siva Samhita* (New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation, 1979).

Prin practica yoga el cucerește toate cele trei calități (calitățile bune, rele și cele care nu sunt nici bune și nici rele). Fiind deasupra acestor stări, ele este absorbit de chidaka (eterul inteligenței)."

Atunci când meditați asupra curentului sonor, atenția se contopește cu sunetul însuși și uneori chiar cu sursa sunetului. Pe măsură ce veți practica, veți simți că vă identificați cu curentul sonor, în așa măsură încât nu veți mai putea spune unde se termină corpul dumneavoastră și unde începe sunetul. Veți trece prin numeroase stări tranzitorii până veți ajunge într-o stare de conștiință mai înaltă. Nu uitați însă că ceea ce se urmărește este numai eliberarea unei energii necesare asigurării unei atenții vii și la obiect în momentul respectiv. Fenomenele, oricât ar fi ele de uimitoare și de variate, vor dispărea așa cum au venit.

Trăirile în practica nada nu au seamăn. Singura cale de a înțelege ce înseamnă să asculți sunetul curentului sonor este practica. Nimic altceva nu este de ajutor. Sunetele pe care le veți auzi vor fi deosebite de toate celelalte. Atunci când vă veți trezi scăldat de vibrațiile inimitabile ale curentului sonor, veți trăi cea mai grozavă și mai extraordinară experiență care se poate imagina vreodată. Cheia succesului pentru această metodă, ca pentru orice altă metodă de altfel, o constituie insistența și respectarea strictă a concentrării totale. Veți descoperi că sunetele sunt foarte capricioase. Vin și pleacă, dispar, se schimbă, slăbesc, cresc până devin urlete.

Practicați meditația curentului sonor timp de cel puțin cincisprezece minute. Dacă puteți mai mult, cu atât mai bine, deoarece merită să vă măriți capacitatea de a vă concentra și de a fi în stare de alertă. După ce ați terminat, relaxați-vă câteva minute.

„Mintea este asemenea unui șarpe, ea își uită toată neliniștea când aude de nada și rămâne țintuită locului."*

NAD YOGA ȘI CANALUL CENTRAL

Ultima parte a meditației kundalini o formează fuziunea tuturor metodelor. După ce ați practicat meditația chakra și firul de argint, rămâneți în poziția așezat și începeți meditația curentului sonor. După câteva minute de acomodare în curentul sonor, concentrați-vă atenția simultan și asupra canalului central care trece prin coloana vertebrală. Nu este neapărată nevoie să vizualizați firul de argint, dar percepeți trecerea lui prin șira spinării în timp ce ascultați curentul sonor. Ascultați cu atenție curentul sonor și simțiți canalul central. Veți descoperi că puteți urmări amândouă fenomenele în același timp.

*Pancham Sinh, *The Hatha Yoga Pradipika* (New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation, 1980).

Presupunând că ați avut suficient timp la dispoziție ca să vă formați obișnuința de a medita și presupunând că veți fi cât se poate de atent, vă veți da seama de calitatea extraordinară a acestei meditații. Concentrarea asupra canalului central vă orientează atenția spre miezul sistemului energetic, în timp ce concentrarea asupra curentului sonor vă pune în legătură cu sursa tuturor energiilor și cu cea a inteligenței. Fuziunea celor două este extrem de puternică. Această metodă are posibilitatea de a elibera un flux masiv de energie, transportându-l prin tot corpul. Practicați cel puțin cincisprezece minute, după ce ați trecut prin meditațiile chakra și a firului de argint, și lungiți durata pe cât posibil. Cu vremea, veți fi capabil să intrați mult mai ușor în legătură cu sursa tuturor energiilor. De fapt, acolo ați și vrut să ajungeți.

ȘI MAI DEPARTE?

Frumos lucru este să admiri un munte de la distanță, dar cu totul altceva este să-l urci și să ajungi în vârf, după ce ai depus efort și ai depășit limita comodității. La fel, una este să citești despre cele cinci exerciții tibetane și diferitele forme de meditație, gândindu-te la fluxul de energie din corp și minte și la vastul potențial al omului, și alta este să practici metodele descrise în această carte. Simpla lectură a acestor metode yoghine despre putere seamănă cu privitul de la distanță. Până nu le veți pătrunde, până nu le veți face o parte integrantă din viața dumneavoastră, ele nu vor fi altceva decât un peisaj care se schimbă mereu.

Dacă simțiți o atracție cât de mică pentru metodele descrise în carte, merită să le practicați. Nu trebuie să găsiți un guru sau un ashram ca să puteți începe. Studiați atent instrucțiunile, urmați-le pas cu pas, și integrați metodele în viața voastră. Este plăcut să citești despre metode, dar practicarea lor te însuflețește și te luminează. Cele cinci exerciții tibetane sunt metode cum rar se mai pot găsi. Ele oferă avantaje în schimbul sacrificării unui timp relativ scurt și a unei exersări atente. Aceste exerciții, combinate cu meditația kundalini, formează o practică yoga cu o putere deosebită, care vă poate schimba viața, dacă doriți acest lucru.

MAI PRESUS DE ORICE METODĂ

Așa cum am spus mai înainte, scopul practicării meditației kundalini nu este acela de a trece prin experiențe extraordinare, ci de a acumula cât mai multă energie, de a pune întreaga atenție la dispoziția acestui deziderat, trăind momentul de față mult mai intens și mai real. Dacă veți practica cu seriozitate suita de metode descrisă mai înainte, veți obține o energie extraordinară, veți elibera forța kundalini și veți face ca această energie să circule prin tot sistemul trupminte. Prin practicarea meditației, vă veți dezvolta atenția, învățând să vă

concentrați asupra momentului de față, singurul timp care există cu adevărat. Chiar aici, chiar acum, trece peste noi singurul timp pe care îl avem de trăit. Nimeni nu poate trăi ieri sau mâine, toți ne ducem traiul chiar aici. Prin acumularea unei energii imense și prin perceperea cu exactitate a momentului, putem deveni conștienți la un nivel absolut și fantastic. Acest mod de a fi este mai presus de metodă. Nu este o tehnică, este pur și simplu un mod de existență. Toate chinurile yoga, toate aceste respirații, concentrarea, exercițiile, practica asiduă, toate ne aduc în cele din urmă către un punct unde nu se mai poate face nimic, unde nu se mai poate apuca nimic, unde nu mai poate urma nimic, unde nu există nici un țel de atins, nimic altceva decât simpla imensitate a faptului că trăim *aici, acum*, în singurul moment care există cu adevărat.

- cum să detectați stresul teluric cu ajutorul radiesteziei și kinesteziei;
- cum să corectați stresul teluric folosind cristale, oglinzi și simboluri;
- relația dintre sindromul bolii de clădire și stresul teluric;
- autoajutorarea și protecția individului.

VIZUALIZARE CREATIVĂ împreună cu copiii *de Jennifer Day*

În mod firesc, oamenii gândesc tot timpul în imagini; vizualizarea este o modalitate lesne de învățat prin care puteți utiliza această capacitate înnăscută. Această carte îi ajută pe copii să practice și să-și concentreze propriul talent de imaginare, folosindu-l în mod creativ pentru abordarea problemelor cu care se confruntă în societatea de azi.

Manualul antrenant și instructiv al lui Jennifer Day:

- este simplu, distractiv și ușor de întrebuințat;
- ajută copilul la sporirea respectului de sine și sentimentului siguranței interioare;
- propune soluții pentru unele probleme specifice copilăriei, cum sunt coșmarurile și relațiile dificile cu alte persoane;
- oferă copiilor metode de creștere a concentrării și comunicării, precum și a capacității de control al stresului;
- oferă o ședință introductivă pas-cu-pas și multe vizualizări cu îndrumător;
- este potrivit pentru folosirea în familie sau munca de grup.

REFLEXOLOGIE ȘI TERAPIE PRIN CULOARE *de Pauline Wills*

Folosirea culorii ca practică terapeutică este probabil una dintre cele mai vechi forme de tratament, ea jucând astăzi un rol din ce în ce mai important în medicina complementară.

Autoarea face o incursiune în teoriile care stau la baza terapiei prin culoare, explicând modul în care fiecare culoare a spectrului electromagnetic corespunde diferitelor frecvențe și vibrații din fiecare parte a corpului uman. Așa cum reflexologia folosește tehnicile de aplicare a presiunii asupra mâinilor și picioarelor, culoarea poate fi și ea aplicată în aceste zone pentru a consolida efectele reflexologiei și a restabili sănătatea și armonia. Combinarea terapiei prin culoare și reflexologiei este adesea eficientă în cazurile bolilor cronice, în special dacă reflexologia obișnuită este prea dură.

Sunt incluse în carte metode practice de autotratament, legătura dintre anatomia subtilă a corpului uman (aura, chakrele) și vindecare, îndrumări cu privire la meditație și studii de caz.

CHAKRELE ȘI VINDECAREA ESOTERICĂ *de Ruth Berger*

O lucrare precisă și detaliată, care cuprinde un volum mare de informații legate de vindecarea prin influențarea funcționării chakrelor – centrii energetici ai corpului subtil.

- planul emoțional, planul mental, planurile superioare;
- stările de conștiință și meditația; autohipnoza;
- 7 formule simbolice pentru vindecarea altor persoane;
- vindecarea telepatică – atât a atitudinilor mentale, cât și a bolilor fizice;
- deschiderea chakrelor;
- chakrele eterice majore și minore;
- vindecarea prin radiație;
- vindecarea pranică și tratamentul chakrelor;
- 15 reguli pentru autovindecare;
- 7 experiențe legate de dezvoltarea chakrelor.

TERAPIA PRIN SUNETE *de Olivea Dewhurst-Maddock*

Acest ghid practic privind terapia cu ajutorul energiilor de vibrație ale sunetului vă va ajuta să dobândiți o stare de armonie a trupului și sufletului. Veți afla cum să folosiți propria voce sau muzica pentru a stimula forța tămăduitoare a sunetului și pentru a influența pulsul, respirația, emoțiile, fluxul și echilibrul energetic din întreaga dumneavoastră ființă.

- relaxați-vă și reechilibrați-vă trupul și mintea;
- meditați cu ajutorul sunetelor, folosind mantrele;
- vindecați-vă traumele fizice;
- eliberați-vă subconștientul și armonizați emoțiile lăuntrice;
- acordați-vă ritmului vieții;
- descoperiți muzica în natură, arhitectură și limbaj.

SHIATSU ȘI STRETCHING *de Toru Namikoshi*

Un nou sistem terapeutic, folositor atât oamenilor sănătoși, cât și celor bolnavi, care îmbină: **shiatsu,** tehnică japoneză bazată pe presiuni executate cu degetele și cu palma, pe anumite puncte ale corpului, cu scopul de a îmbunătăți sănătatea organismului și a-i stimula vitalitatea, și **stretching,** tehnică occidentală ce folosește exerciții de întindere care determină flexibilizarea mușchilor și articulațiilor.

Tratamente pentru: flexibilizarea coloanei vertebrale, întreținerea capului, abdomenului și membrelor, prevenirea miopiei și a cariilor dentare la copii, înlăturarea unor neajunsuri datorate vârstei înaintate, fortificarea inimii și a rinichilor, dureri de cap, nevralgie de trigemen, crampe musculare, dureri de stomac, paralizie facială, insomnie, astm, sciatică, lumbago, constipație.

REZOLVAREA CONFLICTELOR *de Wendy Grant*

Ușor de urmat și de înțeles, *Rezolvarea conflictelor* abordează într-un mod inedit problemele nemulțumirilor cotidiene, acasă sau la serviciu. Include:

- Sugestii practice de eliberare a mâniei
- Exemple ce demonstrează felul în care se pot modifica relațiile personale antagoniste
- Exerciții de clădire a încrederii
- Vizualizare creativă
- Învățarea modului de recunoaștere a comportamentului defensiv și a șabloanelor de gândire

Rezolvarea conflictelor conține o mulțime de exerciții pentru autodezvoltare, cazuri sugestive și idei practice și originale, care ajută la rezolvarea multora dintre problemele ce cauzează conflicte. În ziua de astăzi, constituie o carte absolut necesară.

VINDECAREA PRIN CULOARE *de Ted Andrews*

Mintea deține multe puteri miraculoase – mult mai numeroase decât ați visat vreodată –, iar omenirea de-abia și-a început minunata călătorie evolutivă care ne va face să le captăm pe toate după voință.

Există numeroase lucruri minunate pe care le putem face. Pe măsură ce le facem, învățăm mai multe despre capacitățile minții și spiritului, care, prin exersare, vor crește în forță – ca și viziunea asupra propriului potențial mental și spiritual.

- Echilibrați-vă chakrele cu ajutorul culorilor!
- Revigorați-vă sănătatea!
- Deschideți-vă centrii energetici!
- Determinați culorile terapeutice pentru mai mult de 50 de probleme fizice!
- Dezvoltați-vă sensibilitatea psihică față de vibrațiile culorilor!

NĂSCUT PENTRU SUCCES *de Colin Turner*

Te simți frustrat pentru că nu primești de la viață ceea ce crezi că meriți și nu realizezi lucrurile de care te știi capabil?

- Învață să te cunoști, să te înțelegi, să te accepți pe tine însuți
- Acționează în direcția și nu împotriva legilor universale – care pot fi astfel determinate să lucreze în favoarea ta
- Utilizează-ți și dezvoltă-ți intuiția
- Descoperă-ți adevăratul rost în viață
- Învață să utilizezi în folosul tău dificultățile

Acumulând prin eforturi proprii o avere de peste 2 milioane de lire sterline, Colin Turner înțelege succesul atât pe plan intelectual, cât și pe plan emoțional; are o carieră internațională de conferențiar și de consultant în domeniul utilizării eficiente a potențialului personal.

TRANSFORMAREA MINȚII ȘI TRUPULUI PRIN TAO *de Huai-Chin Nan*

Mulți oameni încep să înțeleagă că mintea și trupul reprezintă un tot inseparabil, fiecare dintre cele două părți influențându-o pe cealaltă în mod intim și de lungă durată. Lucrarea tratează în mod sistematic efectele psiho-fiziologice pe care le produce meditația, conform viziunii anticilor ce practicau știința trupului și minții. Veți găsi informații care nu au mai fost accesibile niciodată în epoca modernă, în legătură cu efectele pe care meditația le are asupra oamenilor sănătoși sau bolnavi.

Volumul de față este produsul unei vieți dedicate analizării atente a unor experiențe proprii, la care se adaugă și vastele cunoștințe pe care autorul le are atât despre taoism, cât și despre budism. Pentru cei care doresc să exploreze misterele profunde ale vieții și universului, profesorul Huai-Chin Nan este unul dintre cei mai valoroși ghizi.

În seria Paranormal a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Viața după pragul morții** – Eugen Celan
2. **Războiul parapsihologic** – Eugen Celan
3. **Provocările paranormalului** – Eugen Celan
4. **Fenomene parapsihologice** – I. Mamulaș și C. Bianu
5. **Telepatia** – Eugen Celan
6. **Enciclopedia științelor oculte**
7. **Psihokinezia** – Ioan Mamulaș
8. **Biocâmp și bioradiații** – Eugen Celan
9. **Reiki** – Dumitru Hristenco
10. **OZN și arta războiului** – G. Constantinescu
11. **Radiestezia** – Dumitru Hristenco
12. **Astrologia practică** *vol. 1* – Adrian Cotrobescu
13. **Parapsihologia și timpul** – Ioan Mamulaș
14. **Întâlniri de gradul 4** – Dan D. Farcaș
15. **OZN – Afacerea UMMO** – Renaud Marhic
16. **Terra – provocarea necunoscutului** – G. Constantinescu
17. **Astrologia practică** *vol. 2* – Adrian Cotrobescu
18. **Elemente de chiromanție modernă** – Lori Reid
19. **Astrologia natală** – Alexandru Nicolici
20. **Aveți capacități paranormale?** – H. Eysenck, C. Sargent
21. **Feng Shui și arta culorilor** – S. Rossbach, Lin Yun
22. **Secretele astrologiei chinezești** – Kwan Lau
23. **Sinele ascuns** – M. Pilkington & The Diagram Group
24. **Fenomenul PSI** – Dr. Sorin Modreanu Banat
25. **Astrologia practică** *vol. 3* – Adrian Cotrobescu
26. **Există viață după moarte?** – Robert Kastenbaum
27. **Psihometria – capacitate paranormală** – Ted Andrews
28. **Călătorii astrale** – Gavin și Yvonne Frost
29. **După Roswell** – P. J. Corso, W. J. Birnes
30. **Manual de Feng Shui** – Jami Lin
31. **Dezvoltarea capacităților parapsihologice** – W. W. Hewitt
32. **OZN-uri de pe celălalt tărâm** – Dan D. Farcaș
33. **Folosirea practică a capacităților paranormale** – J. Friedlander, C. Pearson
34. **Grafologia practică** – Cash Peters
35. **Clarviziunea – capacitate paranormală** – Corin Bianu

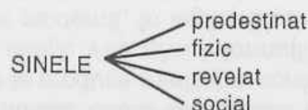
VA APĂREA:

Elemente de numerologie – Rodford Barrat

În colecția PARANORMAL au apărut:

SINELE ASCUNS *de Maya Pilkington & The Diagram Group*

Folosiți acestă carte pentru a vă examina în mod obiectiv – probabil veți fi surprins de ceea ce veți afla. Veți găsi o mare varietate de căi, structurate pe 4 direcții:



pentru a descoperi personalitatea proprie și pe cea a altora, inclusiv:

- Astrologia europeană și chinezească
- Modul de alimentare
- Chiromanția
- Grafologia
- Personalitatea onirică
- Profilul intim
- Determinarea temperamentului
- Fizionomia
- Limbajul trupului
- Modul de percepție și de interpretare
- Profilul social

FENOMENUL PSI – Spirit și destin *de dr. Sorin Modreanu Banat*

Cartea de față dorește să răspundă unor întrebări privind sufletul, fenomenul OBE, metempsihoza, levitația, precogniția, retrocogniția, telepatia, visul profetic etc., ale căror dovezi conjugate prezintă o creștere exponențială.

Fascinanta problemă a supraviețuirii sufletului se constituie în element central inevitabil al vieții omului și continuă să polarizeze atenția cititorilor.

- Existența sufletului în viziunea filosofilor
- Logica spiritului și paranormalul
- Chirurgia paranormală
- Moartea clinică și fenomenul OBE
- Radiografia structurii „PSI"
- Efectul Kirlian
- Cazuri de visuri profetice și de premoniție
- Destinul sau școala spiritului
- Karma colectivă sau destinul societății

EXISTĂ VIAȚĂ DUPĂ MOARTE? *de Robert Kastenbaum*

Unul dintre cei mai distinși psihologi americani, Robert Kastenbaum, a lucrat ani de zile în domeniul cercetării fenomenelor legate de moarte. Experiențele sale, pe cât de calificate pe atât de motivate, l-au condus pas cu pas spre cea mai veche dintre întrebările care au frământat omenirea.

Într-o fascinantă examinare, profesorul Kastenbaum îl distribuie pe cititor în rolul de jurat în timp ce el își asumă, pe rând, partitura avocatului apărării și pe cea a acuzatorului, expunând argumentele pro și contra ale ipotezei vieții de după viață.

Experiențele de moarte aparentă și decorporalizare, comunicare cu spiritele, poltergeist, reîncarnare și crionică îl conduc implacabil spre o singură concluzie: cu cât înțelegem mai mult Universul și pe noi înșine, cu atât devine mai evident faptul că ceea ce numim „moarte" s-ar putea să nu reprezinte sfârșitul vieții.

PSIHOMETRIA – Capacitate paranormală *de Ted Andrews*

Presimțiri, viziuni și vise, străfulgerări ale intuiției, senzația vagă a ceva iminent... experiențele parapsihologice apar într-o diversitate de forme.

Psihometria este capacitatea de a citi „amprentele parapsihologice" de pe obiecte, oameni sau locuri, de a afla ceva despre ele. Pentru cei mai mulți oameni, psihometria este una dintre capacitățile paranormale cel mai ușor de dezvoltat, pentru că își are originea în simțul tactil. Acum, și dumneavoastră vă puteți dezvolta până la niveluri uluitoare această capacitate înnăscută.

Cu ajutorul unor îndrumări progresive, veți învăța:

- să evaluați oamenii prin atingere;
- să găsiți obiecte pierdute sau dispărute;
- să vă dezvoltați reacțiile empatice și să le controlați;
- să vă recunoașteți propriile intuiții;
- să vă protejați propria senzitivitate parapsihică;
- să vă luați măsuri de precauție în timpul implicării parapsihologice;
- să faceți determinări psihometrice pentru familie și prieteni.

CĂLĂTORII ASTRALE *de Gavin și Yvonne Frost*

Toți avem capacitatea de a ne separa de trupurile fizice și de a călători în planul astral. Ajutați de acest ghid practic, cu tehnici și instrucțiuni predate pas cu pas, veți învăța:

- ◆ Care este diferența dintre călătoria astrală și visele obișnuite
- ◆ Cum să controlați și să monitorizați aceste experiențe
- ◆ Să vă bucurați de satisfacția maximă și de continua cunoaștere pe care le oferă
  - călătoria astrală din starea de somn;
  - zona crepusculară a călătoriei astrale;
  - călătoria astrală din starea meditativă;
  - tărâmurile spirituale;
  - vindecare și ajutor prin intermediul călătoriei astrale.

DUPĂ ROSWELL *de col. Philip J. Corso și William J. Birnes*

Începând cu 1947, prăbușirea misterioasă a unui vehicul zburător neidentificat lângă Roswell a alimentat o furtună de speculații și de controverse.

Colonelul Philip J. Corso a fost membru al Consiliului Securității Naționale în timpul mandatului președintelui Eisenhower și șef al Direcției Tehnologii Străine din Departamentul cercetare-dezvoltare al Armatei Terestre S.U.A. Aducând în sprijinul spuselor sale documente secrete recent accesibile în urma Legii Libertății Informației, colonelul Corso dezvăluie pentru prima dată modul în care s-a ocupat personal de artefactele extraterestre de la locul accidentului și arată rolul incredibil jucat de guvernul american în incidentul Roswell: ce anume s-a găsit, acoperirea realității și modalitatea în care aceste artefacte au modificat cursul istoriei secolului al XX-lea.

În calitate de șef al Direcției tehnologii străine, col. Philip J. Corso a implicat artefactele extraterestre din Roswell într-un proiect care a dus la dezvoltarea:

- circuitelor integrate;
- fibrelor optice;
- laserelor;
- fibrelor superrezistente.

și a „însămânțat" tehnologia extraterestră în giganții industriei americane.

FENOMENE PARAPSIHOLOGICE *de Ioan Mamulaș și Corin Bianu*

- Clarviziunea
- Telepatia
- Retrocogniția
- Psihokinezia
- Vindecări miraculoase
- Psihometria
- Premoniția
- Radiestezia
- Reîncarnarea

În seria SF a Editurii Teora

AU APĂRUT:

Zeii înșiși	*1*	Isaac Asimov
Soarele gol	*2*	Isaac Asimov
Pulbere de stele	*3*	Isaac Asimov
Curenții spațiului	*4*	Isaac Asimov
Star Trek	*5*	Alan Dean Foster
Eu, Robotul	*6*	Isaac Asimov
O piatră pe cer	*7*	Isaac Asimov
Sfârșitul eternității	*8*	Isaac Asimov
Drumul iadului	*9*	Roger Zelazny
Căderea nopții	*10*	I. Asimov și R. Silverberg
Băiețelul cel urât	*11*	I. Asimov și R. Silverberg
Conexiunea PSI	*12*	Joe Haldeman
Povestiri cu roboți	*13*	Isaac Asimov
Omul pozitronic	*14*	I. Asimov și R. Silverberg
Roboții de pe Aurora	*15*	Isaac Asimov
Lumea de dincolo de timp	*16*	Larry Niven
Vântul schimbării	*17*	Isaac Asimov
Carantina	*18*	Greg Egan
Roboții și Imperiul	*19*	Isaac Asimov
Distres	*20*	Greg Egan
Călătorie fantastică	*21*	Isaac Asimov
Lumea Inelară	*22*	Larry Niven
Sfârșitul copilăriei	*23*	Arthur C. Clarke
Nemesis	*24*	Isaac Asimov
Inginerii Lumii Inelare	*25*	Larry Niven
Peregrinările lui Tuf	*26*	George R. R. Martin
Perioada Campbell	*27*	Isaac Asimov
Întemeietorii	*28*	Isaac Asimov
Visele sunt sacre	*29*	Isaac Asimov
Tronul Lumii Inelare	*30*	Larry Niven
Destinația: creierul!	*31*	Isaac Asimov
Protector	*32*	Larry Niven
Calea marțiană	*33*	Isaac Asimov
Axiomatic	*34*	Greg Egan
Pace eternă	*35*	Joe Haldeman
Întrebarea finală	*36*	Isaac Asimov

precum și:

Autobiografia lui Isaac Asimov (*non-fiction*)

VOR APĂREA:

Zburătorii nopții – George R.R. Martin
Lumea PAY – Contactul – Larry Niven, Jerry Pournelle
Lumea PAY – Confruntarea – Larry Niven, Jerry Pournelle

AU APĂRUT:

O sănătate de fier – André Valmont
Cartea femeii – Marie-Claude Delahaye
Bebelușul de la o zi la un an – Anne Bacus
Bebelușul plânge! Ce-i de făcut? – Anne Bacus
Cartea viitoarei mame – Marie-Claude Delahaye
Jocuri pentru copii – Anne Bacus
Copilul de la un an la trei ani – Anne Bacus
Copilul de la 3 ani la 6 ani – Anne Bacus
Creșterea copilului – Anne Bacus
Psihologia copilului – P. Morand de Jouffrey
Secretele unui bun Curriculum Vitae – Florence Le Bras
50 de modele de scrisori pentru obținerea unui loc de muncă – Florence Le Bras
Bursa – Dominique Gallois
Terapia cognitivă – Philippe Brinster
Ghidul timidului – Jean-François Picardat
Caracterologia – cele 10 sisteme de bază – J.-P. Jues
Descoperirea sinelui – René de Lassus
Remodelarea corpului masculin – Lydie Raisin
Francmasoneria – Nathalie Pacout
Ghid de autoapărare – Lydie Raisin
Desenul – ghid practic – R. M. de Prémont, N. Philippi
Planetele care ne guvernează – Nadia Julien

VOR APĂREA:

Analiza tranzacțională – René de Lassus
Eneagrama – cele 9 tipuri de personalitate – René de Lassus
Coeficientul emoțional – G. d'Ambra
Determinați-vă tipul psiho-sexual – G. d'Ambra
Dezvoltați-vă inteligența – G. Azoppardi